

Capitolul 4

- Regulamentele competițiilor naționale de sală
- Regulamentele competițiilor naționale în aer liber

REGULAMENTUL

Campionatului Național Universitar de sală

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 27–28.01.2018 - Bacău

➤ ORGANIZARE

Campionatul Național Universitar de sală este organizat de Ministerul Educație Naționale prin Universitatea Bacău, Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății, cu sprijinul Federației Române de Atletism, a DJTS Bacău și AJA Bacău.

➤ PROBELE

- Masculin: 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5 km mars, 4 x 400 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate.
- Feminin: 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 3 km mars, 4 x 400 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate.

➤ PARTICIPAREA ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

La etapa finală participă studenții de la toate formele de învățământ (curs de zi, frecvență redusă, IDD)

Concursul se desfășoară în conformitate cu regulamentele I.A.A.F. și F.R.A.

➤ TERMEN DE ÎNSCRIERE ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR

- Înscrierile pentru etapa finală se fac la F.R.A. până la data de 20 ianuarie 2018, sau fax sau la telefon nr. 021/3002040, 3002041 la Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și DJTS Bacău
- Înscrierea participanților se face pe bază de tabel, care va cuprinde: numele și prenumele, data nașterii, universitatea/facultatea, forma de învățământ, performanța realizată în 2017. Tabelele vor fi semnate (de Rector, Prorector sau Decan) și ștampilate.
- Validarea participanților se face pe baza tabelului de înscriere și a carnetului de student/masterand, cu viza anuală la zi, vineri 26 ianuarie 2018, până la ora 17,00.
- Ședința tehnică va avea loc vineri 26 ianuarie 2018, orele 18,00, la sediul Universității Bacău, Facultatea de Științe ale Mișcării Sportului și Sănătății.
- Înălțimile succesive, la probele de înălțime și prăjină, se stabilesc la ședința tehnică.
- Programul concursului va fi întocmit de organizatori și definitivat la ședința tehnică.

➤ TITLURI ȘI PREMII

Câștigătorii probelor vor fi declarați campioni naționali universitari.

Organizatorii vor oferi diplome, medalii și premii pentru primii 3 clasaiți la fiecare probă.

➤ CONDITII ADMINISTRATIVE

La etapa finală, cheltuielile de transport vor fi suportate de unitățile de învățământ superior participante, cheltuielile de cazare și masă revin M.E.N.

REGULAMENTUL

Campionatului Național de sală - seniori, tineret și juniori cat. 1

- **SCOPUL**
 - Acordarea titlului de Campion Național. Verificarea stadiului de pregătire în vederea selecționării pentru C.M. de sală.
- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**
 - 20-21-01-2018 - Campionatul Național de sală S,T și J1 etapa I – București
 - 27-28-01-2018 - Campionatul Național de sală S,T și J1 etapa II - Bacău
 - 03-04-02-2018 - Campionatul Național Seniori și Tineret etapa FINALA - București
- **PROBELE**
 - **Masculin:** 60 m, 400m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi.
 - **Feminin:** 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi.
- **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

La concurs pot participa atleții care au realizat standardurile de participare prevăzute la INSTRUCȚIUNI GENERALE. Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.
- **STANDARDURILE DE PARTICIPARE - sunt cele prevăzute la INSTRUCȚIUNI GENERALE**
- **ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE** — sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se stabilesc după validări.
- **CLASAMENTE**

Se va întocmi un singur clasament individual pe probe.
- **PROGRAMELE:** sunt la paginile următoare.

Campionatul National de sala et. 1							
seniori, tineret, juniori mari cat. 1							
Sambata20.01.2018 Reuniunea I				Duminica21.01.2018 Reuniunea II			
17:00	60 m	F	Serii	10:00	60m g	F	Serii
17:00	Greutate	F		10:20	60 m g	M	Serii
17:00	Triplusalt	M		10:30	800 m	F	Serii CT
17:10	60 m	M	Serii	10:40	800 m	M	Serii CT
17:30	1500m	F	Serii CT	10:55	60m g	F	FINALA
17:40	1500 m	M	Serii CT	10:00	Lungime	M	
17:50	60 m	F	FINALA	11:15	60 m g	M	FINALA
17:55	60 m	M	FINALA	11:20	3000 m	F	Serii CT
18:00	Greutate	M		11:30	Prăjină	M	
18:10	Triplusalt	F		11:40	Înălțime	F	
18:10	400 m	F	Serii CT	11:35	3000 m	M	Serii CT
18:15	400 m	M	Serii CT	11:50	4X2 tururi	F	Serii CT
18:15	Prăjină	F		12:00	4X2 tururi	M	Serii CT
18:45	Înălțime	M		12:00	Lungime	F	
Ședința tehnică 19 ianuarie 2018 ora 18,00 -							

PROGRAMUL							
Campionatului Național de sală							
seniori și tineret							
Sâmbătă 03.02.2018 Reuniunea I				Duminică 04.02.2018 Reuniunea II			
15:30	Prăjină	F		13:30	Prăjină	M	
17:00	Triplusalt	F		16:00	60m garduri	F	Serii
17:15	60 m	F	Serii	16:00	Lungime	M	
17:15	Greutate	F		16:20	60 m garduri	M	Serii
17:25	60 m	M	Serii	16:30	800 m	F	Serii CT
17:40	1500m	F	Serii CT	16:40	800 m	M	Serii CT
17:50	1500 m	M	Serii CT	16:55	60m garduri	F	FINALA
18:10	60 m	F	FINALA 1-2	17:15	60 m garduri	M	FINALA
18:20	60 m	M	FINALA 1-2	17:20	3000 m	F	Serii CT
18:20	Greutate	M		17:30	Lungime	F	
18:30	400 m	F	Serii CT	17:40	Înălțime	F	
18:30	Triplusalt	M		17:40	3000 m	M	Serii CT
18:45	Înălțime	M		18:00	4 x 2 tururi	F	Serii CT
18:45	400 m	M	Serii CT	18:10	4 x 2 tururi	M	Serii CT
Sedința tehnică VINERI 02 Februarie 2018 ora 18:00 - sala de Atletism							

REGULAMENTUL

Campionatului Național de sala - probe combinate S, T, Juniori cat.1, Juniori cat.2-cadeți și Juniori cat. 3

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 10-11.02.2018 - Campionatul Național et. 1 - S, T, J1, J2, J3 Bucuresti
- 08-09.03.2018 - Campionatul Național FINALA - S, T, J1, J2, J3 - București

➤ **ÎNSCRIEREA CONCURRENTILOR**

Înscrierile pentru etapa Finala se vor face la F.R.A. până la data de 01-03-2018

➤ **VALIDAREA CONCURRENTILOR**

Validările se vor face la sala de atletism din incinta CSNB "Lia Manoliu" astfel:

Joi-08-03-2018 Reuniunea I				Vineri 09-03-2018 Reuniunea III a			
10:00	60 m g	F/5	S,T,J1	9:30	60 m g	M/7	J1
10:11	60 m g	F/5	J2	9:40	60 m g	M/7	J2
10:20	60 m g	F/5	J3	9:50	60 m g	M/6	J3
10:30	60 m	M/7	S,T	10:00	60 m g	M/7	S,T
10:35	60 m	M/7	J1	10:30	Prăjină	M/7	J1,J2
10:40	60 m	M/7	J2	10:30	Greutate	M/6	J3
10:45	60 m	M/6	J3	11:30	1000 m	M/6	J3
10:55	Lungime	M/7	S,T,J1	11:30	Prăjină	M/7	S,T
11:00	Înălțime	F/5	S,T,J1(saltea 1)	11:45	1000 m	M/7	J1,J2
11:11	Înălțime	F/5	J2,J3(saltea 2)	12:30	1000 m	M/7	S,T

➤ 07-03-
10,30

11:25	Lungime	M/6	J2						
11:25	Greutate	M/7	J1						
11:55	Lungime	M/6	J3						
11:55	Greutate	M/7	J1+J2						
12:20	Înălțime	M/7	S,T,J1(saltea 1)						
12:25	Înălțime	M/6/7	J3,J2(saltea 2)						
12:40	Greutate	F/5	S,T,J1						
13:10	Greutate	F/5	J2+J3						
Reuniunea II a									
18:00	Lungime	F/5	S,T,J1						
18:30	Lungime	F/5	J2,J3						
19:00	800 m	F/5	S,T,J1						
19:30	800 m	F/5	J2,J3						

2018 - ora
- 14,30

PROGRAMUL:

REGULAMENTUL

Campionatului National de sala - Juniori cat. 1

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 20-21-01-2018 - Campionatul National de sala – etapa 1 - Bucuresti
- 27-28-01-2018 - Campionatul Național de sală – etapa 2 - Bacau
- 24-25-02-2018 - Campionatul Național de sală – etapa FINALA - București

➤ PROBELE

- **Masculin:** 60 m, 400m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2t.
- **Feminin:** 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2t.

➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE. Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.

➤ ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE — sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se vor stabili după validări.

➤ PROGRAMUL

- Etapa I idem programul de la C.N. S+T din 20-21-01-2018
- Etapa a II-a idem programul de la C.N.U din 27-28-02-2018
- C.N.etapa finală:

Sambata-24.02.2018 Reuniunea I				Duminica-25.02.2018 Reuniunea II			
16:30	60 m	F	Serii	10:30	60m g	F	Serii
16:30	Greutate	F		10:30	Lungime	M	
16:30	Triplusalt	F		10:50	60 m g	M	Serii
16:40	60 m	M	Serii	11:00	800 m	F	Serii CT
17:00	1500m	F	Serii CT	11:15	800 m	M	Serii CT
17:15	1500 m	M	Serii CT	11:30	60m g	F	FINALA
17:30	60 m	F	FINALA	11:45	60 m g	M	FINALA
17:35	60 m	M	FINALA	11:50	3000 m	F	Serii CT

17:40	Greutate	M		11:50	Lungime	F	
17:55	Prăjină	F		12:00	3000 m	M	Serii CT
17:55	400 m	F	Serii CT	12:00	Prăjină	M	
17:55	Triplusalt	M		12:10	Înălțime	F	
18:15	Înălțime	M		12:20	4X2 tururi	F	Serii CT
18:25	400 m	M	Serii CT	12:30	4X2 tururi	M	Serii CT
Ședința tehnică vineri 23 februarie 2018 ora 18,00 - sala de Atletism							

REGULAMENTUL

Campionatului Național de Iarna - aruncări lungi Seniori, Tineret, Juniori cat.1, Juniori cat.2 –cadeti, Juniori cat. 3, Copii cat.1, cat.2, cat.3 – FINALA

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

27.02.2018 - Bucuresti - seniori și tineret
28.02.2018 – Bucuresti - juniori cat. 1
01.03.2018 – Bucuresti - juniori cat. 2

24.03.2018 - Bucurestii– juniori cat. 3
25.03.2015 - copii 1, 2 și 3

➤ PROBELE

- S,T,J1,J2,J3,C1,C2 - Disc, Ciocan, Suliță — masculin și feminin
- C3 - Oină — masculin și feminin

➤ III PARTICIPANȚI ȘI MODUL DE DESFĂȘURARE

- La această competiție pot participa atleți de categoria: seniori, tineret, juniori 1, juniori 2-cadeti, juniori 3, copii 1, 2,3

➤ **PROGRAMUL:**

Marți 27.02.2018 Reuniunea I - S si T				Miercuri 28.02.2018 Reuniunea II - J1				Joi 01.03.2018 Reuniunea III – J2			
10,00	Ciocan	M		10,00	Ciocan	M1		10,30	Ciocan	M - J2	
11,00	Ciocan	F		11,00	Ciocan	F1		11,15	Ciocan	F - J2	
12,30	Disc	F		12,30	Disc	F1		12,30	Suliță	M-J 2	
13,30	Disc	M		13,30	Disc	M1		13,15	Suliță	F-J 2	
14,30	Suliță	F		14,30	Suliță	F1		14,00	Disc	M-J 2	
15,30	Suliță	M		15,30	Suliță	M1		14,45	Disc	F-J 2	

Sâmbătă 24-03.2018 Reuniunea I - J3				Duminică 25.03.2018 Reuniunea II -C1,2,3			
10,00	Ciocan	M		9,00	Ciocan	M-C1+C2	
11,00	Ciocan	F		10,00	Ciocan	F-C1+C2	
12,30	Disc	F		11,00	Suliță Oină	M-C1+C2 C3	
13,30	Disc	M		12,00	Disc	MC1+C2	
14,30	Suliță	F		12,45	Suliță Oina	F-C1+C2 C3	
15,30	Suliță	M		13,00	Disc	F-C1+C2	

REGULAMENTUL

Campionatului Național de sală juniori cat. 2 – cadeți

DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 27-28-01-2018 - Campionatul Național etapa I - București
- 03-04-03-2018 - Campionatul Național etapa FINALA - Bucuresti

➤ PROBELE

- **Masculin:** 60 m, 400m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi.
- **Feminin:** 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi.

➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE. Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.

➤ ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE — sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se definitiveaza după validări.

CLASAMENT

Se va întocmi un clasament individual pe probe.

➤ PROGRAMELE:

Campionatului National de sala							
juniori cat. 2- cadeți, etapa I și Finală							
Sambata-Reuniunea I				Duminica-Reuniunea II			
10:00	60 m	F	Serii	10:30	60m g	F	Serii
10:00	Greutate	F		10:30	Lungime	F	
10:00	Triplusalt	F		10:50	60 m g	M	Serii
10:10	60 m	M	Serii	11:00	800 m	F	Serii CT
10:30	1500m	F	Serii CT	11:15	800 m	M	Serii CT

10:40	1500 m	M	Serii CT	11:30	60m g	F	FINALA
10:55	60 m	F	FINALA	11:45	60 m g	M	FINALA
11:00	60 m	M	FINALA	11:50	3000 m	F	Serii CT
11:00	Greutate	M		11:50	Lungime	M	
11:15	Prăjină	F		12:00	3000 m	M	Serii CT
11:15	400 m	F	Serii CT	12:00	Prăjină	M	
11:15	Triplusalt	M		12:10	Înălțime	F	
11:25	Înălțime	M		12:20	4X2 tururi	F	Serii CT
11:40	400 m	M	Serii CT	12:30	4X2 tururi	M	Serii CT
Ședința tehnică vineri 02-03-2018 ora 18,00 - sala de atletism							

R E G U L A M E N T U L

Campionatului Național de sală – juniori cat. 3

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 17-18.02.2018 - Campionatul Național etapa I - București
- 17-18.03.2018 - Campionatul Național etapa FINALA - Bacau

➤ **PROBELE**

- **Masculin:** 60 m, 400m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi.
- **Feminin:** 60 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi.

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

- La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE. Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.

➤ **ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE — sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se definitiveaza după validări.**

➤ **CLASAMENT**

- Se va întocmi un clasament individual pe probe.

➤ **PROGRAMELE:**

Sâmbătă-Reuniunea I				Duminică-Reuniunea II			
10:00	60 m	F	Serii	10:00	60m garduri	F	Serii
10:20	60 m	M	Serii	10:20	60 m garduri	M	Serii
10:00	Greutate	M		10:30	Lungime	F	
10:00	Triplusalt	F		10:30	800 m	F	Serii CT
10:40	1500m	F	Serii CT	10:50	800 m	M	Serii CT
10:55	1500 m	M	Serii CT	11:15	60m garduri	F	FINALA
11:15	60 m	F	FINALA	11:30	Lungime	M	
11:20	60 m	M	FINALA	11:35	3000 m	F	Serii CT
11:30	Greutate	F		11:45	Înălțime	F	
11:45	Înălțime	M		12:00	3000 m	M	Serii CT
11:55	Prăjină	M+F		12:20	4X2 tururi	F	Serii CT
11:30	400m	F	Serii CT	12:30	4X2 tururi	M	Serii CT
11:50	400m	M	Serii CT				
11:30	Triplusalt	M					
Ședința tehnică vineri 16.03.2018							

REGULAMENTUL

Campionatului Național de iarnă pentru probele de marș seniori, tineret, juniori cat. 1, juniori cat. 2 - **cadeți**, juniori cat. 3 si copii 1

➤ DATA SI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 25 martie 2018 – Alba Iulia

➤ SCOPUL

- Competitia reprezintă criteriul de selecție pentru definitivarea echipelor reprezentative în vederea participării la Campionatulul Balcanic de marș din data de 14 aprilie 2018– Pirot/SRB

PROBELE

- 20 km Marș – Seniori si tineret - M+F
- 10 km Marș – Juniori cat. 1 -M+F si Juniori cat. 2-cadeti - M
- 5 km Marș - Juniori cat. 2- F –cadeti si Juniori cat.3 – M
- 3 km Marș – Juniorii cat. 3- F
- 3 Km Mars - copii 1- M ,
- 2Km Mars - copii 1 - F

➤ ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR

- Inscrierile se trimit la F.R.A. până la data de 19 martie 2018.
- Validarea concurenților se face la DJTS Alba Iulia, în preziua concursului, până la ora 15:00.

➤ PROGRAMUL DE CONCURS

- Se va definitiva la ședința tehnică din data de 24 martie 2018

➤ CLASAMENTELE SE INTOCMESC – INDIVIDUAL SI PE ECHIPA LA TOATE CATEGORIILE

➤ PREMIILE:

- Se acordă titlul de campion național la individual și pe echipe pentru fiecare categorie de vârstă în parte.
- Echipele vor fi alcatuite din 4 atleți din care vor puncta doar 3 atleți în ordinea sosirii.

REGULAMENTUL

Campionatului Național de sală pentru Copii cat. 1, cat. 2, cat. 3

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 10-11.03.2018 - etapa de zonă - București si Bacău
- 30-31.03-2018 - etapa FINALĂ – București

➤ PROBELE

- **Copii 1 - Masculin:** 60 m, 200 m, 800 m, 1500m, 4 x 1 tur, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime (se măsoară de la locul bătaii, dar să nu depășească pragul de 0.50m hașurat cu cretă), greutate, triatlon (60 m, lungime, 800 m)
- **Copii 1 - Feminin:** 60 m, 200 m, 800 m, 1500m, 4 x 1 tur, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime (se măsoară de la locul bătaii, dar să nu se depășească pragul de 1m hașurat cu cretă), greutate, triatlon (60 m, lungime, 800 m)
- **Copii 2 - Masculin:** 50 m, 200m, 600 m, 4 x 100 m (schimbul bățului fara spatiu de schimb), 50 m garduri, înălțime, greutate, lungime (se măsoară de la locul bătaii, dar să nu depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă), triatlon (50 m, lungime, 600 m)
- **Copii 2 - Feminin:** 50 m, 200m, 600 m, 4 x 100 m (schimbul bățului fără spațiu de schimb), 50 m garduri, înălțime, greutate, lungime (se măsoară de la locul bătaii, dar să nu se depășească pragul de 0.50m hașurat cu cretă), triatlon (50 m, lungime, 600m)
- **Copii 3 - Masculin:** 50m, 200m (start din picioare-american), 50 m garduri, greutate, lungime (se masoară de la locul de bataie, dar să nu se depășească pragul de 0.50m hașurat cu cretă), 4x50 m (transmiterea bățului fără spațiu de schimb), biatlon (50 m și lungime) sau (50 m și 200 m)
- **Copii 3 - Feminin:** 50 m, 200 m (start din picioare-american), 50 m garduri, greutate, lungime (se măsoară de la locul de bătaie, dar să nu depașească pragul de 0.50m hașurat cu cretă), 4x50 m(transmiterea bățului fără spațiul de schimb), biatlon (50 m și lungime) sau (50 m și 200 m)

➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

- La etapa finală participarea este liberă. Atleții înscrși în concurs pot participa numai la două probe (ștafeta este considerată una din probe). **Conform Instrucțiunilor Generale** un atlet care participă la triatlon sau biatlon NU mai poate participa la o altă probă.

➤ ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURENȚILOR

- Pentru etapa de zonă de la Bucuresti si Bacău înscrierile se transmit până cel tarziu la data de 01 martie 2018, atat la D.J.S.T.Bacău cat si la F.R.A. si A.M.A. Bucuresti.
- Pentru etapa finală înscrierile se transmit la F.R.A. până cel tarziu la data de 22 martie 2018. Validarea concurenților se va face în data de 29.03.2018 la sala de Atletism a CSNB Lia Manoliu până cel târziu la orele 14:00
- Pentru validare la etapa FINALĂ este obligatoriu ca toți participanții să aibă carnet de legitimare cu viză

pe anul 2018 și viză medicală. Nu se admit participări pe bază table.

- Ședința tehnică pentru etapa FINALĂ are loc în data de 29 martie 2018 la ora 18.00 la Sala de Atletism a CSN "Lia Manoliu" din București .

➤ **PREMI**

- Se acordă titlul de campion național, medalie, tricou de campion și diplomă pentru locul I, iar pentru locurile doi și trei se acordă medalii și diplome.

PROGRAMUL

Campionatului Național de sală et. zona - copii 1, 2 și 3 si Campionatului național de sală - copii 1, copii 2 și copii 3

C1 Reuniunea I 30.03.2018				C1 Reuniunea II 30.03.2018				C2 Reuniunea III-a - 31.03.2018				C3 Reuniunea IV 31.03.2018			
9:00	60 m	F	Triatlon	15:30	Lungime	M	2Sect.	9:00	50 m	F	Triatlon	15:00	50 m	F	Biatlon 1
9:10	60 m	M	Triatlon	15:30	60 m garduri	F	Serii	9:10	50 m	M	Triatlon	15:10	50 m	F	Biatlon 2
9:20	60 m	F	Serii	15:50	60 m garduri	M	Serii	9:20	50 m	F	Serii	15:20	50m	M	Biatlon1
9:30	Lungime	F	Triatlon 2Sect.	16:00	200 m	F	Serii CT	9:30	Lungime	F	Triatlon 2Sect.	15:30	50m	M	Biatlon2
9:40	60 m	M	Serii	16:00	Greutate	M		9:35	50 m	M	Serii	15:30	Lungime	F	B1doua sectoare
9:50	Greutate	F		16:15	200 m	M	Serii CT	9:50	600 m	F	Serii CT	15:40	50m	F	Serii
10:00	Lungime	M	Triatlon	16:30	60 m garduri	F	FINALA	10:00	Lungime	M	Triatlon 2Sect.	15:55	50m	M	Serii
10:10	1500 m	F	Serii CT	16:45	60 m garduri	M	FINALA	10:05	600 m	M	Serii CT	15:55	Lungime	M	B1doua sectoare
10:20	1500 m	M	Serii CT	16:55	4 x 1 tur	F	Serii CT	10:20	Greutate	M+F		16:05	200m	F	B2
10:30	800 m	F	Serii CT	17:05	4 x 1 tur	M	Serii CT	10:20	50 m garduri	F	Serii CT	16:15	200m	M	B2
10:40	800 m	M	Serii CT					10:35	50 m garduri	M	Serii CT	16:25	50m	F	Finala
10:30	Lungime	F	2Sect.					10:35	Lungime	F	2Sect.	16:30	50m	M	Finala
10:50	60 m	F	Finala					10:45	50 m	F	Finala	16:35	Lungime	F	doua sectoare
10:55	60 m	M	Finala					10:50	50 m	M	Finala	16:45	50mg	F	Serii CT
11:00	800 m	F	Triatlon					10:55	600 m	F	Triatlon	17:00	50mg	M	Serii CT
11:05	Inaltime	F+M	2Sect.					11:05	600 m	M	Triatlon	17:00	Greutate	M+F	
10:50	Prăjină	F+M						11:05	Inaltime	M+F		17:25	200m	F	SCT

11:10	800 m	M	Triatlon					11:20	200 m	F	Serii CT	17:35	200m	F	SCT
								11:25	Lungime	M	2Sect.	17:35	Lungime	M	doua sectoare
								11:35	200 m	M	Serii CT	17:45	4x50m	F	SCT
								11:50	4 x 100 m	F	Serii CT	17:55	4x50m	M	SCT
								12:00	4 x 100 m	M	Serii CT				

REGULAMENTUL

Campionatului Național de cros - individual și pe echipe - Juniori cat.2 si cat. 3, Copii cat. 1, cat. 2 și cat. 3

- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**
 - până la data **24.03.2018** -etapa pe județ și Municipiul București juniori cat.2-cadeti, cat. 3 si copii 1,2 și3
 - **14.04.2018** - etapa **FINALĂ** - juniori cat 2 si cat. 3 si copii 1, 2 și 3 – Botosani
- **II. ORGANIZAREA**
 - Etapa județeană și a municipiului București va fi organizată de AJA și AMA împreună cu D.J.S.T. și D.M.S.T.
 - Etapa FINALĂ, va fi organizată de F.R.A., cu sprijinul D.J.S.T Botosani și Asociației Județene de Atletism Botosani
- **III. PROBELE**
 - Distanțele de concurs pentru fiecare categorie de vârstă sunt următoarele:

<u>Etapa județeană</u>	<u>Etapa finală</u>
- copii 3 F 800m.	- copii 3 F 1000m.
- copii 3 M 1000m.	- copii 3 M 1200m .
- copii 2 F 1000 m	- copii 2 F 1200 m

- | | |
|----------------------|----------------------|
| - copii 2 M 1200 m | - copii 2 M 1500 m |
| - copii 1 F 1200 m | - copii 1 F 1500 m |
| - copii 1 M 1500 m | - copii 1 M 2000 m |
| - juniori 3 F 2000 m | - juniori 3 F 3000 m |
| - juniori 3 M 3000m | - juniori 3 M 4000 m |
| - juniori 2 F 3000m | - juniori 2 F 4000m |
| - juniori 2 M 5000m | - juniori 2 M 6000m |

➤ **IV. PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

- **La etapa pe județ** și a municipiului București, participarea este individuală și pe echipe și pot participa atleți, cu condiția să fie legitimați la un club sau la o asociație sportivă.
- **La etapa FINALĂ**, participarea se face individual și pe echipe la, juniori 2, juniori 3, copii 1, 2 și 3.
- Pentru etapa FINALĂ, de la toate categoriile de vârstă, se califică din fiecare județ primii 10 atleți clasati la individual de la fiecare probă. La echipe, participarea este liberă.
- Participarea la etapa FINALA de cros se face cu avizul AJA, AMA sau DJST unde nu exista AJA
- Participarea la etapa județeană este obligatorie, excepție fac sportivii componenți ai Loturilor Naționale
- Echipele pot fi formate din maxim 6 atleți din care punctează primii 4 atleți în ordinea sosirii, la toate categoriile de vârstă, atât la etapa județeană cât și la finală.
- **Copiii nu pot participa la nici o categorie superioară la individual și pe echipe.**

➤ **V. ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURENȚILOR** se vor face conform prevederilor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.

- **Înscrierile la etapa finală se fac la F.R.A., până cel târziu la data de 6 aprilie 2018 pentru toate categoriile.**
- **Validarea concurenților** are loc în ziua de 13 aprilie 2018 până la ora 16:00.
- **Sedința tehnică** va avea loc în ziua de 13 aprilie 2018 ora 18:00.

➤ **VI. STABILIREA REZULTATELOR** va fi conformă cu prevederile de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.

- Se stabilește un clasament individual și pe echipe - masculin și feminin, la toate categoriile de vârstă.

➤ **VII. PROGRAMUL:** Se definitivează după înregistrarea înscrierilor la FRA și va fi postat pe site-ul FRA în timp util.

REGULAMENTUL

Campionatului Național semimaraton –individual și pe echipe- seniori, tineret și juniori cat. 1

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 29 aprilie 2018 - Craiova

➤ PARTICIPANȚII ȘI DEFAȘURAREA CONCURSULUI

- Participarea se face individual și pe echipe, echipele pot fi alcătuite din 5 atleți și vor puncta primii 3 atleți clasăți în clasamentul general.

➤ ORGANIZAREA

- Înscrierile se fac la F.R.A. până la data de 23aprilie 2018
- Validarea concurenților are loc în ziua de 28aprilie 2018 până la ora 16,00.
- Sedința tehnică va avea loc în aceeași zi la ora 18,00 .
- Stabilirea rezultatelor va fi conform cu prevederile de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.
- Programul va fi definitivat după validări.

REGULAMENTUL

Concurs National Grand Prix aruncari pentru Seniori , Tineret, Juniori cat. 1, cat. 2,

SCOPUL

Verificarea stadiului de pregatire si a formei sportive a atletilor din probele de aruncari si realizarea baremurilor pentru participarea la competitii internationale de obiectiv.

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 05.05.2018 - etapa I - Arad
- 12.05.2018 - etapa a II-a – Snagov
- 09.06.2018 - etapa a III-a – Poiana Brasov

➤ PROBELE:

Probele pentru toate categoriile de varsta sunt: aruncarea discului, aruncarea ciocanului, aruncarea sulitei si aruncarea greutatii.

➤ PROGRAMUL va fi stabilit in functie de numarul concurentilor inscrisi la fiecare proba si se definitiveaza dupa validari.

➤ INSCRIERILE se vor face pana cel tarziu cu 7 zile inaintea datei de desfasurare a concursului.

➤ VALIDARILE se vor face in preziua datei de desfasurare a concursului pana cel tarziu la orele 18:00.

➤ ORGANIZAREA

Cheltuielile de organizare revin Federatiei Romane de Atletism.

Cheltuielile de transport, cazare si masa, revin structurilor sportive.

Taxa de participare – conform normelor FRA.

REGULAMENTUL

Concurs National Grand Prix pentru Seniori – alergări/sărituri/aruncări

- **SCOPUL**
Verificarea stadiului de pregătire și a formei sportive a atleților.
- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**
 - 27.05.2018 - etapa I - București
 - 17.06.2018 - etapa a II-a - Pitești
 - 01.07.2018 - etapa a III-a – Pitești
- **PROBELE:** *Probele și programul se pot schimba de la o etapă la alta, după cerințele antrenorilor federali.*
- **Inscrierile și validarea** se vor face conform normelor FRA.
- **ORGANIZAREA**
Cheltuielile de organizare revin Federației Române de Atletism.
Cheltuielile de transport, cazare și masă, revin structurilor sportive.
Taxa de participare – conform normelor FRA.

Proiect program

17:00 – 110m garduri M SCT	17:55 – 400m M SCT	19:15 – Disc M
17:00 – Înălțime M	18:10 – 1500m F SCT	19:15 Greutăți F
17:00 – Triplusalt M	18:20 – 1500m SCT	19:15 – 3000m F SCT
17:00 – Surtă F	18:30 – Lungime F	19:30 – 3000m M SCT
17:15 – 100m garduri F SCT	18:30 – Înălțime F	19:50 – 4x100m F SCT
17:25 – 100m F SCT	18:30 – Disc F	19:55 – 4x100m M SCT
17:35 – 100m M SCT	18:30 – 800m F SCT	
17:35 – Greutăți M	18:35 – 800m M SCT	
17:45 – 400m F SCT	18:45 – 200m F SCT	
17:45 – Triplusalt F	18:55 – 200 M SCT	
17:45 – Surtă M	19:15 – Lungime M	

REGULAMENTUL

Campionatului Național Universitar – aer liber

SCOPUL

Dezvoltarea atletismului de performanță în mediul universitar. Depistarea și selecția celor mai valoroși sportivi-studenți pentru atletismul de performanță, cultivarea spiritului competițional și stimularea performanței studenților pe linia atletismului.

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- până la **01.05.2017** - etapa pe Centre Universitare
- **19-20-05-2017** etapa **FINALĂ** - Pitesti

➤ ORGANIZAREA

Campionatul Național Universitar se organizează de către Ministerul Educației Naționale

Campionatul Național Universitar se desfășoară în etape:

- etapa pe ani de studii;
- etapa pe facultate;
- etapa pe institut sau universitate;
- etapa pe centru universitar;
- etapa **FINALĂ**

Răspunderea pentru organizarea și buna desfășurare a Campionatului Național Universitar revine:

- cadrelor de educație fizică, împreună cu conducerea universităților, pentru etapa pe ani de studii, facultate și institut sau universitate.
- șefilor de catedră din centrul universitar pentru etapa pe centru universitar.
- Ministerului Educației Naționalei.

➤ PROBELE: Probele și programul vor fi stabilite de organizatori în timp util.

➤ PARTICIPAREA ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

La Campionatul Național Universitar pot participa studenții de la cursurile de zi, frecvență redusă și ÎD.

Concursul se desfășoară în conformitate cu regulamentele I.A.A.F. și F.R.A., în două zile

➤ TERMEN DE ÎNSCRIERE ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR

Înscrierea participanților se face pe bază de tabel care să cuprindă numele și prenumele, anul nașterii, proba, universitatea/facultatea, forma de învățământ. Tabelele vor fi semnate de rector sau prorector sau decan și stampilate.

➤ Validarea participanților se va face în data de 18.05.2018 până la ora 14:00.

➤ TITLURI ȘI PREMII

Câștigătorii probelor vor fi declarați campioni naționali universitari.

Organizatorii vor oferi diplome, medalii și premii pentru primii 3 clasări la fiecare probă.

- **CONDITII ADMINISTRATIVE** La etapa FINALĂ, cheltuielile de transport vor fi suportate de universitățile de învățământ superior participante, cheltuielile de cazare și masă revenind Ministerului Educației Naționale.

R E G U L A M E N T U L

și Concursul National Primavara juniori cat. 1

Campionatul National Scolar

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- **26-27.05.2018 - Bucuresti**

➤ **PROBELE**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, Ștafeta 4 x 100 m, Ștafeta 4 x 400 m, 10000 m Marș, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, Ștafeta 4 x 100 m, Ștafeta 4 x 400 m, 10000 m Marș, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

- **Materialele din concurs vor fi cele folosite la competițiile Juniorilor cat. 1.**
- **Inaltimile succesive** – sunt prezentate la "INSTRUCȚIUNI GENERALE" și sunt stabilite și vor fi definitive după validări.

➤ **INSCRIERI , VALIDARI SI SEDINTA TEHNICA**

- Inscrierile se transmit la FRA pana cel tarziu la data de 18.05.2018.
- Validarea concurentilor are loc in data de 25.05.2018, pana la orele 17:00, la sediul FRA.
- Sedinta tehnica are loc in data de 25.05.2018, la orele 18:00, la sediul FRA.

➤ **PROGRAMUL**

Sâmbătă 26.05.2018 Reuniunea I				Reuniunea II				Duminică 27.05.2018 Reuniunea III			
8:00	10000 m mars	M		17:00	100 m garduri	F	Serii	9:00	400 m garduri	F	SCT
9:00	10000 m mars	F		17:00	Triplusalt	M		9:00	Lungime	F	
9:30	Prăjină	F		17:00	Suliță	M		9:15	400 m garduri	M	SCT
9:30	Lungime	M	Calificari	17:20	110 m garduri	M	Serii	9:30	800 m	F	SCT
10:00	5000 m	F		17:30	100 m	F	Semifinale	9:40	800 m	M	SCT
10:25	5000 m	M		17:35	100 m	M	Semifinale	9:55	200 m	F	SCT
10:45	Lungime	F	Calificari	17:40	1500 m	F	SCT	10:05	200 m	M	SCT
10:45	100 m	F	Serii	17:50	Înălțime	M		10:05	Înălțime	F	
11:00	100 m	M	Serii	17:55	1500 m	M	SCT	10:05	Disc	M	
11:00	Prăjină	M		18:05	Disc	F		10:05	Greutate	F	
11:20	400 m	F	Serii	18:05	100 m garduri	F	FINALA	10:15	Lungime	M	
11:30	Ciocan	F		18.2	110 m garduri	M	FINALA	10:25	3000 m	F	SCT
11:35	400 m	M	Serii	18:30	Triplusalt	F		10:45	3000 m	M	SCT
12:30	Ciocan	M		18:30	Greutate	M					
				18:30	100 m	F	FINALA				
				18:35	100 m	M	FINALA				
				18:40	400 m	F	FINALA				
				18:45	400 m	M	FINALA				
				18:50	3000 m obs.	F	SCT				
				19:05	3000 m obs.	M	SCT				
				19:15	Suliță	F					

Regulament privind organizarea și desfășurarea Campionatului European de 24 de ore

A. Reguli de constituire a lotului național pentru Campionatul European în proba de 24 de ore din 26-27 mai 2018 de la Timisoara

Pentru a putea face parte din lotul national care sa reprezinte Romania la Campionatul European de 24h alergare din 26-27 mai 2018 de la Timisoara, alergatorii de ultraatletism trebuie sa indeplineasca cumulativ urmatoarele criterii:

1) Sa detina cetatenie romana.

2) Sa fie legitimati la un club sportiv care este afiliat Federatiei Romane de Atletism, conform criteriilor de legitimare care se gasesc pe site-ul FRA (www.fra.ro), la sectiunea Regulament 2017, Capitolul 3, punctul 2. Pentru legitimare, impreuna cu cererea de legitimare, atletul trebuie sa prezinte si adeverinta medicala de la medicul de familie care sa ateste ca este apt pentru sport.

Pentru detalii suplimentare sau sprijin cu legitimare, ne puteți scrie la adresa de e-mail ultraatletism@fra.ro.

3) Sa aiba viza medicala, obtinuta de la Centrul Teritorial de Medicina Sportiva din judet sau de la Institutul National de Medicina Sportiva (INMS), cu mentiunea expresa "apt pentru alergare de durata (marathon, semi-maraton, alergare 24 de ore)".

4) Sa fi participat in ultimii 2 ani (2016, 2017, 2018) la o competitie oficiala de 24 ore alergare.

4.1) Rezultatul obtinut in cadrul acelei competitii oficiale de 24h alergare sa fie egal sau superior distantelor de mai jos:

- **la barbati:** 175 kilometri; - **la femei:** 150 kilometri.

4.2) Pentru a dovedi rezultatul, ultraatletul trebuie sa indice linkul competitiei la care a participat si pagina unde apare inregistrat rezultatul sau.

4.3) Pana la data de 31 martie 2018, sportivii mai pot sa concureze pentru a-si imbunatati performantele actuale sau a-si indeplini criteriile de calificare, conform calendarului de mai jos

Calendarul competitiiilor pentru Calificare la Campionatul European de Alergare 24 h:

- 16 Decembrie, 2017 - Spania "24 Hores d'Ultrafons en Pista"
- 16 Decembrie, 2017 - Suedia "Personliga Rekordens Tavling 24 Hour"
- 22 Decembrie, 2017 - Olanda "De 24 Uur Van Deventer"
- 28 Ianuarie, 2018 - Grecia "Athens International Ultra Festival"
- 24 Februarie, 2018 - Finlanda "Endurance 24"
- 17 Martie, 2018 - Germania "1 Heilbronner 24 Stundenlauf"
- 31 Martie, 2018 - Franta "Les 24 Heures de Saint Fons"

5) La Campionatul European de 24h alergare din data de 26-27 mai 2018 ce se desfasoara la Timisoara concurentii se pot inscrie la urmatoarele curse:

- Individual masculin si feminin
- Echipe masculin si feminin

6) Lotul Romaniei la Campionatul European de Alergare 24 h va fi format dupa cum urmeaza:

- **Individual masculin:** maxim 9 persoane, adica cele mai bune 9 performante ale ultraatletilor care au indeplinit toate criteriile de calificare de la punctele 1-4.
- **Individual feminin:** maxim 9 persoane, adica cele mai bune 9 performante ale ultraatletelor care au indeplinit toate criteriile de calificare de la punctele 1-4.

In urma desfasurarii competitiei se intocmesc doua clasament:

- **Un clasament individual masculin si un clasament individual feminin**, in ordinea distantelor parcurse de concurentii inscrisi in cele 24 ore de alergare;
- **Un clasament pe echipe.**

Echipe atat la masculin cat si la feminin este formata din maximum noua persoane nominalizate la inscrierea in competitie. In clasamentul pe echipe conteaza performantele doar primilor 6 atleti sositii in ordinea distantelor parcurse atat la masculin cat si la feminin.

B. Criterii de Clasificare a Sportivilor la Campionatul European de Alergare 24 h

Conform standardelor IAU – Asociatia Internationala de Ultraatletism, in functie de distanta parcursa intr-o competitie de 24h, ultraatletii se clasifica in urmatoarele categorii:

CAT A:

Barbati: ≥ 240 km
Femei: ≥ 220 km

CAT B:

Barbati: ≥ 220 km
Femei: ≥ 200 km

CAT C:

Barbati: ≥ 200 km
km
Femei: ≥ 180 km
km

CAT D:

Barbati: < 200
km
Femei: < 180
km

REGULAMENTUL

CAMPIONATELOR INTERNAȚIONALE ALE ROMÂNIEI

"IOLANDA BALAS SOTER"

editia 63

- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**
 - 02.06.2018 - Cluj Napoca
- **PROBELE:**
 - **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.
 - **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000m, 5000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.
- **PARTICIPANȚI:** Atletii si atletele din Romania si invitatii din strainatate.
- **INSCRIERI, VALIDARI ȘI SEDINTA TEHNICA:**
 - Inscrierile pentru concurentii straini se transmit pana cel tarziu la data de 21.05.2018.
 - Inscrierile pentru concurentii romani se transmit pana cel tarziu la data de 25.05.2018.
- **CONDIȚII ADMINISTRATIVE**
 - F.R.A. suporta cheltuielile pentru sportivii români din loturile olimpice si naționale, aflați la data desfășurării competiției în cantonamentele finanțate de F.R.A. sau C.O.S.R.
 - Pentru atleții străini invitați la Campionatele Internaționale, F.R.A. poate suporta cheltuielile acestora în conformitate cu legislația financiară in vigoare.
- **PROGRAMUL SI PROBELE** Vor fi definitive si anuntate pana cel tarziu la data de 15.04.2018.

Reuniunea I				Reuniunea III			
09:15	5000 m	F		19:00	3000 m	F	SCT
09:35	5000 m	M		19:00	Suliță	M	
Reuniunea II				19:00	Greutate	F	

18:00	Prăjină	M		19:00	Lungime	M	
18:00	Ciocan	F	ParcBabes	19:00	Înălțime	F	
19:30	Ciocan	M	ParcBabes	19:15	3000 m	M	SCT
19:00	110 m garduri	M	Serii	19:30	400 m garduri	F	SCT
19:00	Triplusalt	M		19:45	400 m garduri	M	SCT
19:15	100 m garduri	F	Serii	19:55	800 m	F	SCT
19:35	100 m	F	Serii	20:05	800 m	M	SCT
19:45	100 m	M	Serii	20:15	200 m	F	SCT
20:05	1500 m	F	SCT	20:15	Suliță	F	
20.15	1500 m	M	SCT	20:15	Greutate	M	
20:00	Înălțime	M		20:15	Lungime	F	
20:00	Disc	F		20:25	200 m	M	SCT
20:25	110 m garduri	M	Finala				
20:40	100 m garduri	F	Finala				
20:30	Triplusalt	F					
20:50	400m	F	SCT				
20:55	400 m	M	SCT				
20:45	Disc	M					
21:10	100 m	F	FINALA				
21.15	100 m	M	FINALA				
21:25	3000 m obstacole	F	SCT				

21:35	3000 m obstacole	M	SCT						
Ședința tehnică în prețuia concursului ora 18:00									

REGULAMENTUL

Campionatul Național marș 20 km seniori, tineret și juniori mari cat. 1 (M și F) - individual și echipe

- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**
 - 10 Iunie 2018 - Pitestii
- **Distanța de concurs:** 20km M și F
- **INSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR**
 - Înscrierile se vor face la F.R.A. până la data de 04.06.2016.
 - Validarea se face în ziua de 09.06.2018 între orele 10,30 – 16.00.
- **Participare:** Participarea se face individual și pe echipe la categoria: seniori, tineret și juniori mari cat. 1.
 - Echipele pot fi alcătuite din 4 atleți din care vor puncta 3 în ordinea sosirii în clasamentul general.

REGULAMENTUL

Campionatului Național Copii cat. 1, cat. 2 și cat. 3

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 19-20.05.2018 Etapa de ZONA
 - Cluj Napoca
 - Iași
 - Rm. Valcea
 - Constanța
- 09-10.06.2018 - Etapa FINALĂ - Bucuresti

➤ PROBELE

➤ COPII 1

- **Masculin:** 80 m, 200 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 4 x 100 m, 60 m garduri, 200 m garduri, 3000m mars, înălțime, prăjină, lungime (se măsoară de la locul bății, dar să nu depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă) greutate, sulită, disc, ciocan, triatlon (60 m, lungime, 800 m)
- **Feminin:** 80 m, 200 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 4 x 100 m, 60 m garduri, 200 m garduri, 2000m mars, înălțime, prăjină, lungime (se măsoară de la locul bății, dar să nu se depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă), greutate, sulită, disc, ciocan, triatlon (60 m, lungime, 800 m)

➤ COPII 2

- **Masculin:** 60 m, 150 m, 500 m, 800 m, 5 x 80 m (transmiterea bățului fără spațiu de schimb), 60 m garduri, lungime (se măsoară de la locul bății, dar să nu depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă), înălțime, greutate, disc, ciocan, sulita, triatlon 1 (60 m, lungime, 600 m)
- **Feminin:** 60 m, 150 m, 500 m, 800 m, 5 x 80 m (transmiterea bățului fără spațiu de schimb), 60 m garduri, lungime (se măsoară de la locul bății, dar să nu depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă), înălțime, greutate, disc, ciocan, sulita, triatlon 1 (60 m, lungime, 600 m).

➤ COPII 3

- **Masculin:** 50 m, 300 m (start din picioare - american), 8 x 50 m (ștafeta mixtă 4 fete + 4 băieți cu transmiterea bățului fără spațiu de schimb), 50 m garduri, lungime (se măsoară de la locul bății, dar să nu depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă), oină, greutate, triatlon 1 (50 m, lungime, 300 m), triatlon 2 (50 m, lungime, oină)
- **Feminin:** 50 m, 300 m (start din picioare - american), 8 x 50 m (ștafeta mixtă 4 fete + 4 băieți cu transmiterea bățului fără spațiu de schimb), 50 m garduri, lungime (se măsoară de la locul bății, dar să nu depășească pragul de 0.50 m hașurat cu cretă), oină, greutate, triatlon 1 (50 m, lungime, 300 m) triatlon 2 (50 m, lungime, oină)

➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

- La etapa pe județ și zonă participarea este deschisă.

➤ Repartizarea județelor pe zone:

- **În funcție de opțiunile fiecăruia, atleții pot participa la oricare dintre zone.**

- Atleții pot participa la două probe într-o zi (ștafeta fiind considerată probă)
- Atleții care participă la triatlon nu mai pot participa la o altă probă conform **instrucțiunilor generale.**
- **La etapa FINALĂ**
 - Participarea este permisă tuturor atleților indiferent dacă au participat sau nu la etapa de zonă
 - Participanții la etapa de ZONA și FINALĂ vor prezenta obligatoriu, la validări, carnetul de legitimare cu viza anuală pe anul 2018 și viza medicală la zi.
- **INSCRIEREA SI VALIDAREA CONCURRENTILOR**
 - **Înscrierea** pentru etapa de ZONĂ înscrierile se transmit la A.J.A., respectiv, A.M.A. București, care organizează aceste etape până la data de 21 mai 2018
 - Pentru etapa FINALĂ înscrierile se transmit la F.R.A. cel târziu la 4 iunie 2018
 - **Validarea** concurenților pentru etapa de zonă se va face de către delegatul clubului la – A.J.A și A.M.A în preziua concursului.
 - La etapa FINALĂ validarea se va face de către delegatul clubului în data de 08.06.2018 în preziua concursului până la ora 15,00.
- **PREMI I:** La etapa FINALĂ se acordă titlul de campion, medalii și diplome pentru locurile 1 – 3 și trofee.
- **PROGRAMELE:** sunt la pagina următoare.

PROGRAMUL

Campionatului Național copii 1 zone și finală

copii 1-Reuniunea I

copii 1-Reuniunea a II-a

8.30-3000m mars M

8.45 -2000mF mars

9.00 - Sulita F

9.00 - 60 m F Triatlon

9.10 - 60 m M Triatlon

9.20 - 80 m F serii

9.30 - Lungime F Triatlon

9.30 - Inaltime M

16.00 - Lungime M 2 sectoare paralele

16.00 - Disc F

16.00 - 60 mg F serii

16.20 - 60 mg M serii

16.30 - 200 m F SCT

16.40 - 200 m M SCT

16.55 - 1500 m F SCT

9.30 - Greutate F	17.05 - 1500 m M SCT
9.45 - 80 m M serii	17.05 - Disc M
10.00 - Lungime M Triatlon	17.15 - 60 mg F Finala
10.15 -800 m F SCT	17.30 - 60 mg M Finala
10.30 - 800 m M SCT	17.40 - 4 x 100 m F SCT
10.30 - Greutate M	17.50 - 4 x 100 m M SCT
10.30 - Sulita M	
10.30 - Inaltime F	
10.40 - Lungime F 2 sectoare paralele	
10.45 - 80 m F Finala	
10.50 - 80 m M Finala	
11,00 – 200 m garduri F SCT	
11,10 – 200 m garduri M SCT	
11.25 - 800 m M Triatlon	
11.30 – 300 m F SCT	
11.40 – 300 m M SCT	
11.40 - Prăjină F + M	
11.45 – Ciocan F + M	
11.50 - 800 m F Triatlon	

Ședința tehnică va avea loc în preziua desfășurării concursului, ora 17,00

PROGRAMUL

Campionatului Național copii 2 și 3 zone și finală 2018

copii 2 Reuniunea I

8.30 - 60 m F Triatlon1
8.40 – 60m M Triatlon1+ (ciocan F+M)
8.50 - 60 m F serii
9.00 - Lungime F TriatlonF 1
9.05 - 60 m M serii
9.25 - 800 m F SCT
9.35 - 800 m M SCT
9.35 - sulita F
9.35 - Lungime M Triatlon 1
9.45 - 60 mg F serii
10.00 - Înălțime F+M
10.00 - 60 mg M serii
10.15 - Lungime F 2 sectoare paralele
10.15 –sulita M
10.15 - 60 m F Finala

copii 3 Reuniunea a II-a

15.30 - 50 m F Triatlon 1
15.35 - 50 m F Triatlon 2
15.40 - 50 m M Triatlon 1
15.45 - 50 m M Triatlon 2
15.50 - 50 m F serii
16.05 - 50 m M serii
16.05 - Lungime F Triatlon 1 si 2/2sect.
16.35 - Lungime M Triatlon 1 si 2/2sect.
16.35 - Oina F Triatlon 2
16.35 - 300m F Triatlon 1
16.45 - 50 mg F Serii
16.55 - 50 mg M Serii
17.05 - Lungime F 2 sectoare paralele
17.05 - Greutate F+M
17.05 - 300m M Triatlon 1

10.20 - 60 m M Finala	17.05 - Oina M Triatlon 2
10.25 - 600 m F Triatlon	17.15 - 50 m F Finala
10.30 - Greutate F+M	17.20 - 50 m M Finala
10.35 - 600 m M Triatlon	17.25 - 300m F SCT
10.45 - Disc F+ M	17.35 - 300m M SCT
10.45 - 60 mg F Finala	17.35 - Oina F
11.00 - 60 mg M Finala	17.05 - Lungime M 2 sectoare paralele
11.10 - 150 m F SCT	17.45 - 50 mg F Finala
11.20 - 150 m M SCT	17.55 - 50 mg M Finala
11.30 - Lungime M2 sectoare Paralele	18.00 - Oina M
11.30 - 500 m F SCT	18.00 - 8 x 50 m Mixt SCT
11.40 - 500 m M SCT	
11.50 - 5 x 80 m F SCT	
12.00 - 5 x 80 m M SCT	

REGULAMENTUL

Campionatului Național Juniori cat. 2 - cadeți

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 12-13.05.2018 - Etapa I - Bucuresti
- 16-17-06.2018 - Etapa FINALA
- 16-17.06.2018 - Campionatul Național etapa finala - Pitesti

➤ PROBELE

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, ștafeta 4 x 100 m, Ștafeta de 100 m + 200 m + 300 m + 400 m, 10000 m marș, 110 m garduri, 400 m garduri, 2000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Decatlon la CN PC
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, Ștafeta 4 x 100 m, Ștafeta de 100 m + 200 m + 300 m + 400m, 5000 m marș, 100 m garduri, 400 m garduri, 2000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Heptatlon la CN PC

➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

- La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.
- Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.

➤ **ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE:** sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se vor stabili după ședința tehnică.

➤ PRAGRAMUL:

Campionatului Național juniori mici cat. 2–cadeți							
16.06.2017 Reuniunea I				17.06.2017 Reuniunea III			
08:30	5000 m mars	F		08:50	3000m	F	SCT
09:05	10000 m mars	M		09:05	3000m	M	SCT
09:30	Lungime	F	Calificari	09:20	400mg	F	SCT
10:00	Prajina	M SI F		09:30	Lungime	F	FINALA
10:05	5000m	F	SCT	09:40	400mg	M	SCT
10:25	5000m	M	SCT	09:55	800m	F	SCT

10:45	100m	F	Serii		10:00	Greutate	F	
10:45	Ciocan	F			10:05	800m	M	SCT
11:00	100m	B	Serii		10:10	Inaltime	F	
11:00	Lungime	B	Calificari		10:20	200m	F	SCT
11:20	400m	F	Serii		10:30	200m	M	SCT
11:30	400m	B	Serii		10:30	Disc	M	
11:45	Ciocan	M			10:30	Lungime	M	
Reuniunea II					11:00	100+200+300+400m	F	SCT
17:30	100mg	F	Serii		11:10	100+200+300+400m	M	SCT
17:30	Inaltime	M						
17:30	Sulita	M						
17:50	110mg	M	Serii					
17:50	Triplusalt	M						
18:00	100m	F	Semifinale					
18:05	100m	M	Semifinale					
18:10	1500m	F	SCT					
18:25	1500m	M	SCT					
18:30	Disc	F						
18:30	Greutate	M						
18:40	100mg	F	FINALA					
18:45	110mg	M	FINALA					
18:50	Triplusalt	F						
18:55	100m	F	FINALA					

19:00	100m	M	FINALA					
19:05	400m	F	FINALA					
19:10	400m	M	FINALA					
19:20	2000m obs.	F	Serii					
19:25	Sulita	F						
19:30	2000m obs.	M	Serii					
19:40	4 x 100m	F	SCT					
19:45	4 x 100m	M	SCT					

REGULAMENTUL

Campionatului Național Juniori cat. 1

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 19-20.05.2018 - Etapa I - Pitesti
- 02-03.06.2018 - Etapa II - Cluj Napoca
- 30.06-01.07.2018 - **Campionatul Național-etapa finala - Pitesti**

➤ **PROBELE**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 10000 m marș
Ștafeta 4 x 100 m, Ștafeta 4 x 400 m, 110 m garduri 400 m garduri, 3000 m
obstacole,Înălțime,Prăjină,Lungime,Triplusalt,Greutate,Disc,Ciocan,Suliță,
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000m (numai la C.N.J1), 5000 m, 10000 m marș , Ștafeta 4
x 100 m, Ștafeta 4 x 400 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină,
Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță,

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

- La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.
- Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.

➤ **ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE:** sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se vor stabili după ședință tehnică.

➤ **PROGRAMELE:** la C.N. etapa I si II sunt identice cu cele de la C.N. pentru seniori și tineret

PROGRAMUL Campionatului Național - juniori mari cat. 1											
Reuniunea I				Reuniunea II				Reuniunea III			
8:00	10000 m mars	M		17:00	100 m garduri	F	Serii	9:00	400 m garduri	F	SCT
9:00	Prăjină	F		17:00	Triplusalt	M		9:15	Lungime	F	
9:05	10000 m mars	F		17:00	Suliță	M		9:15	400 m garduri	M	SCT
9:30	Lungime	F	Calificari	17:20	110 m garduri	M	Serii	9:30	800 m	F	SCT
10:00	Prăjină	M		17:30	100 m	F	Semifinale	9:40	800 m	M	SCT
10:00	Ciocan	M		17:35	100 m	M	Semifinale	9:55	200 m	F	SCT
10:10	5000 m	F		17:45	1500 m	F	SCT	10:05	200 m	M	SCT
10:30	10000 m	M		17:50	Înălțime	M		10:05	Înălțime	F	
11:00	Ciocan	F		18:00	1500 m	M	SCT	10:05	Disc	M	
11:00	Lungime	B	Calificari	18:05	Disc	F		10:05	Greutate	F	
11:10	100m	F	Serii	18:15	100 m garduri	F	FINALA	10:15	Lungime	M	
11:25	100m	B	Serii	18:30	110 m garduri	M	FINALA	10:25	5000 m	M	SCT
11:40	400m	F	Serii	18:30	Triplusalt	F		10:45	3000 m	F	SCT
11:50	400m	B	Serii	18:30	Greutate	M		11:00	4 x 400m	F	SCT
				18:40	100 m	F	FINALA	11:10	4 x 400m	M	SCT
				18:45	100 m	M	FINALA				
				18:50	400 m	F	FINALA				
				18:55	400 m	M	FINALA				
				19:05	3000 m obstacole	F	SCT				
				19:15	Suliță	F					
				19:20	3000 m obstacole	M	SCT				
				19:35	4 x 100m	F	SCT				
				19:40	4x100m	M	SCT				

REGULAMENTUL

Campionatului Național Seniori, Tineret și Juniori cat. 1

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 20.05.2018 - Etapa I - Pitesti
- 24.06.2018 - Etapa a II-a - Bucuresti
- 30.06-01.07.2018 - Campionatul Național – juniori cat. 1 FINALA - Pitesti
- 07–08.07.2018 Campionatul Național – seniori-tineret FINALA - Pitesti

➤ PROBELE

- Masculin: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Ștafeta 4x100 m, Ștafeta 4x400 m

- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Ștafeta 4x100 m, Ștafeta 4x400 m
- **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**
La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE. Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.
- **ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE — sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se vor stabili după validări.**
- **PROGRAMELE:**

Campionatul Național							
seniori, tineret și juniori mari cat. 1							
Reuniunea I				Reuniunea III			
09:00	10000 m	F		09:00	5000 m	F	SCT
09:45	10000 m	M		09:20	5000 m	M	SCT
10:00	Prăjină	F		09:45	400 m garduri	F	SCT
10:00	Ciocan	M		10:00	400 m garduri	M	SCT
10:25	100m	F	Serii	10:00	Înălțime	F	
10:35	100m	B	Serii	10:00	Lungime	M	
10:50	400m	F	Serii	10:00	Suliță	F	
11:00	400m	B	Serii	10:15	800 m	F	SCT
11:00	Prăjină	M		10:25	800 m	M	SCT
11:00	Ciocan	F		10:30	Greutate	F	
Reuniunea II				10:50	200 m	F	SCT
17:00	110 m garduri	M	Serii	11:05	200 m	M	SCT

17:00	Triplusalt	M			11:15	Greutate	M	
17:00	Suliță	M			11:15	Lungime	F	
17:20	100 m garduri	F	Serii					
17:35	100 m	F	Semifinale					
17:40	100 m	M	Semifinale					
17:45	1500 m	F	SCT					
17:55	1500 m	M	SCT					
18:00	Înălțime	M						
18:00	Disc	F						
18:10	110 m garduri	M	Finala					
18:25	100 m garduri	F	Finala					
18:30	Triplusalt	F						
18:35	400 m	F	Finala					
18:40	400 m	M	Finala					
18:45	Disc	M						
18:50	100 m	F	FINALA					
18:55	100 m	M	FINALA					
19:00	3000 m obstacole	F	SCT					
19:15	3000 m obstacole	M	SCT					
Ședința tehnică în preziua concursului - la ora 18:00								

PROGRAMUL
Campionatul Național–etapa 1
seniori și juniori mari cat. 1

Reuniunea I				Reuniunea III			
08:55	5000 m	F		16:00	3000 m	F	SCT
09:25	5000 m	M		16:00	Suliță	M	
Reuniunea II				16:00	Greutate	F	
15:00	Prăjină	M		16:00	Lungime	M	
15:00	Ciocan	F		16:00	Înălțime	F	
16:00	Ciocan	M		16:15	3000 m	M	SCT
16:00	110 m garduri	M	Serii	16:30	400 m garduri	F	SCT
16:00	Triplusalt	M		16:45	400 m garduri	M	SCT
16:15	100 m garduri	F	Serii	16:55	800 m	F	SCT
16:35	100 m	F	Serii	17:05	800 m	M	SCT
16:45	100 m	M	Serii	17:15	200 m	F	SCT
17:05	1500 m	F	SCT	17:15	Suliță	F	
17.15	1500 m	M	SCT	17:15	Greutate	M	
17:00	Înălțime	M		17:15	Lungime	F	
17:00	Disc	F		17:25	200 m	M	SCT
17:25	110 m garduri	M	Finala				
17:40	100 m garduri	F	Finala				

17:30	Triplusalt	F					
17:50	400m	F	SCT				
17:55	400 m	M	SCT				
17:45	Disc	M					
18:10	100 m	F	FINALA				
18.15	100 m	M	FINALA				
18:25	3000 m obstacole	F	SCT				
18:35	3000 m obstacole	M	SCT				
Ședința tehnică in preziua concursului ora 18:00							

Campionatul Național							
Seniori-Tineret FINALĂ							
Sâmbătă-07.07.2018 -Reuniunea I				Duminică-08.07.2018 Reuniunea III			
09:00	10000 m	F		17:00	5000 m	F	SCT
09:45	10000 m	M		17:20	5000 m	M	SCT
10:00	Prăjină	F		17.45	400 m garduri	F	SCT
10:00	Ciocan	M		18:00	400 m garduri	M	SCT
10:25	100m	F	Serii	18:00	Înălțime	F	
10:35	100m	B	Serii	18:00	Lungime	M	
10:50	400m	F	Serii	18:00	Suliță	F	

11:00	400m	B	Serii	18:15	800 m	F	SCT
11:00	Prăjină	M		18:25	800 m	M	SCT
11:00	Ciocan	F		18:30	Greutate	F	
Reuniunea II				18:50	200 m	F	SCT
17:00	110 m garduri	M	Serii	19:05	200 m	M	SCT
17:00	Triplusalt	M		19:15	Greutate	M	
17:00	Suliță	M		19:15	Lungime	F	
17:20	100 m garduri	F	Serii	19:15	4x400m	F	SCT
17:35	100 m	F	Semifinale	19:25	4x400m	M	SCT
17:40	100 m	M	Semifinale				
17:45	1500 m	F	SCT				
17:55	1500 m	M	SCT				
18:00	Înălțime	M					
18:00	Disc	F					
18:10	110 m garduri	M	Finala				
18:25	100 m garduri	F	Finala				
18:30	Triplusalt	F					
18:35	400 m	F	Finala				
18:40	400 m	M	Finala				
18:45	Disc	M					
18:50	100 m	F	FINALA				

18:55	100 m	M	FINALA					
19:00	3000 m obstacole	F	SCT					
19:15	3000 m obstacole	M	SCT					
19:30	4x100m	F	SCT					
19:35	4x100m	M	SCT					
Ședința tehnică 06.07.2018 ora 18:00								

REGULAMENTUL

Campionatului Național de probe combinate seniori, tineret, juniori cat. 1, juniori cat. 2-cadeți și juniori cat. 3

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 02-03-06.2018 - Campionatul National S,T,J1,J2 si J3 etapa 1 - Cluj Napoca
- 14-15.07 2018 - Campionatul National etapa finala – toate categoriile - Bucuresti

➤ **INSCRIEREA SI VALIDAREA CONCURRENTILOR**

- Inscrierile pentru etapa Finala se vor face la F.R.A. până în data de 09.07.2018

➤ **Validarea** se va face astfel:

- 01 iunie 2018 ora 10,30- 14,30
- 13 iulie 2017 ora 10,30-14,30

➤ **PROGRAMUL:**

Reuniunea I				Reuniunea a III-a			
10:00	100 m garduri	F/6	J3	10:00	110 m garduri	M/10	S+T
10:10	100 m garduri	F/7	J2	10:00	Lungime	F/7/6	J2+J3

10:25	100 m garduri	F/7	S+T+J1		10:10	110 m garduri	M/10	J1
10:35	100 m	M/10	S+T+J1		10:20	110m garduri	M/10	J2
10:35	Înălțime	F/7/6	J2+J3		10:30	Disc	M/10	S+T+J1+J2
10:40	100 m	M/10	J2		10:30	110 m garduri	M/8	J3
10:45	100 m	M/8	J3		10:45	Greutate	F/6	J3
11:05	Lungime	M/10	S+T+J1					
11:30	Înălțime	F/7	S+T+J1		11:00	Disc	M/8	J3
11:45	Lungime	M/10,8	J2+J3		11:00	Lungime	F/7	S+T+J1
12:00	200m	F/6	J3		11:15	Prăjină	M/10	S+T+J1+J2
12:00	Greutate	M/10	S+T(sector 1)		11:30	800 m	F/6	J3
12:00	Greutate	M/10	J1(sector 2)		11:30	Sulita	F/7	J2
12:30	Greutate	M/10	J2 (sector 1)		12:15	Sulita	F/7	S+T+J1
12:30	Greutate	M/6	J3 (sector 2)		12:15	800 m	F/7	J2
13:00	Greutate	F/7	S+T+J1		12:45	Sulita	M/8	J3
13:00	Greutate	F/7	J2		13:15	Sulita	M/10	J2
14:00	200m	F/7	J2		13:15	800 m	F/7	S+T+J1
14:05	200m	F/7	S+T+J1		13:45	Sulita	M10	S+T+J1
Reuniunea a II-a					13:45	1000 m	M/8	J3
17:00	Înălțime	M/10	S+T+J1+J2		13:50	1000 m	M/10	J2
17:55	400m	M/10	J2		14:30	1500 m	M/10	S+T+J1
18:05	400m	M/10	S+T+J1					

REGULAMENTUL

Campionatului Național juniori cat. 3

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 23-24.05.2018 - Etapa I - TBD
- 21-22.07.2018 - **Campionatul Național –etapa FINALA – Pitesti**

➤ PROBELE

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, Ștafeta 4 x 100 m, Ștafeta de 100 m + 200 m + 300 m + 400 m, 5000 m marș, 90 m garduri, 300 m garduri, 2000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță
- **Feminin:** 100 m, 200 m 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, Ștafeta 4 x 100 m, ștafeta de 100 m + 200 m + 300 m + 400 m, 3000 m marș, 80 m garduri, 300 m garduri, 2000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță

➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI

- La concurs pot participa atleții conform cerințelor de la INSTRUCȚIUNI
- GENERALE. Numerele de concurs vor fi cele repartizate de F.R.A. cluburilor sportive.

➤ **ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE:** — sunt prezentate la INSTRUCȚIUNI GENERALE și se vor stabili după ședința tehnică.

➤ PROGRAMUL

PROGRAMUL							
Campionatului Național etapa 1 juniori mici cat. 3							
Sambătă-Reuniunea I				Duminică-Reuniunea II			
08:00	5000 m mars	M		09:30	300mg	F	SCT
08:35	3000 m mars	F		09:30	Lungime	M	
09:30	Ciocan	F		09:50	300mg	M	SCT

09:30	Prajina	M/F		09:50	Inaltime	F	
09:40	90 mg	M	Serii	10:00	800m	F	SCT
09:40	Inaltime	M		09:50	Sulita	M	
10:00	Triplusalt	F		10:10	800m	M	SCT
10:00	80mg	F	Serii	10:25	200m	F	SCT
10:10	100m	F	Serii	10:35	200m	M	SCT
10:25	100m	M	Serii	10:45	Lungime	F	
10:30	Greutate	M		10:45	Disc	M	
10:30	Ciocan	M		10:45	Greutate	F	
10:40	400m	F	SCT	10:55	3000m	F	SCT
10:50	400m	M	SCT	11:10	3000m	M	SCT
11:10	1500m	F	SCT	11:25	100+200+300+400m	F	SCT
11:15	1500m	M	SCT	11:30	100+200+300+400m	M	SCT
11:15	Triplusalt	B					
11:30	90 mg	M	FINALA				
11:35	Disc	F					
11:45	80 mg	F	FINALA				
11:55	100m	F	FINALA				
12:00	100m	M	FINALA				
12:10	2000m obs.	F	SCT				
12:20	2000m obs.	M	SCT				

12:30	4 x 100m	F	SCT				
12:30	Sulita	F					
12:35	4 x 100m	M	SCT				
Ședința tehnică se va desfășura în preziua concursului: la ora 18:00							

PROGRAMUL							
Campionatului Național juniori mici cat. 3							
Etapa Finală							
15.07.2017-Reuniunea I				16.07.2017-Reuniunea II			
08:30	5000 m mars	M		08:30	300mg	F	SCT
09:05	3000 m mars	F		08:30	Lungime	M	
09:30	Ciocan	F		08:50	300mg	M	SCT
09:30	Prajina	M/F		09:00	800m	F	SCT
10:30	Ciocan	M		09:10	800m	M	SCT
Reuniunea a II-a				9,25	200m	F	SCT
17:30	90 mg	M	Serii	09:35	200m	M	SCT
17:30	Sulita	M		09:45	Lungime	F	
17:30	Inaltime	M		09:45	Disc	M	
17:30	Triplusalt	F		09:45	Greutate	F	
17:45	80 mg	F	Serii	09:55	3000m	F	SCT
18:00	100m	F	Serii	10:10	3000m	M	SCT

18:10	100m	M	Serii		10:25	100+200+300+400m	F	SCT
18:20	400m	F	SCT		10:30	100+200+300+400m	M	SCT
18:30	400m	M	SCT					
18:30	Greutate	M						
18:30	Triplusalt	B						
18:35	Disc	F						
18:45	1500m	F	SCT					
18:55	1500m	M	SCT					
18:45	Inaltime	F						
19:05	90 mg	M	FINALA					
19:25	80 mg	F	FINALA					
19:30	Sulita	F						
19:35	100m	F	FINALA					
19:40	100m	M	FINALA					
19:45	2000m obs.	F	SCT					
19:55	2000m obs.	M	SCT					
20:05	4 x 100m	F	SCT					
20,10	4 x 100m	M	SCT					
Ședința tehnică se va desfășura în preziua concursului, la ora 18,00								

REGULAMENTUL

Campionatului Național de alergare montană – distanță scurtă - individual și pe echipe, seniori, tineret și juniori cat. 1

➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 21.04.2018 - Campionatul național etapa I a – seniori și juniori cat.1 - Slanic Prahova
- 28.08.2018 - Campionatul național etapa II a- seniori și juniori cat.1 - Zarnesti
- 04.08.2018 - Campionatul național – etapa finală seniori și juniori cat. 1 - Cimpulung Moldovenesc

➤ II. ORGANIZAREA

- Federația Română de Atletism și Subcomisia pentru alergare montană.

➤ III. PROBELE

- Distanțele de concurs pentru fiecare categorie de vârstă sunt următoarele:
- juniori mari cat. 1 feminin 5-6 km diferența nivel aproximativ 600 m
- juniori mari cat. 1 masculin 5-6 km diferența nivel aproximativ 800 m
- seniori feminin 10-12 km diferența nivel aproximativ 800 m
- seniori masculin 10- 12 km diferența nivel aproximativ 1100 m
- tineretul M și F aleargă aceleași probe ca seniorii

➤ IV. PARTICIPANȚI

- Participarea se face individual și pe echipe la categoria juniori 1 și seniori.
- Echipele pot fi alcătuite astfel:
- seniori F - pot alerga 4 atleți, vor puncta 3 în ordinea sosirii
- seniori M - pot alerga 4 atleți, vor puncta 3 în ordinea sosirii
- junior mari cat. 1 F - pot alerga 4 atleți, vor puncta 3 în ordinea sosirii
- juniori mari cat.1 M - pot alerga 4 atleți, vor puncta 3 în ordinea sosirii

➤ OBSERVAȚII:

- **Categoria de vârstă juniori mici cat. 2-cadeți pot fi înscriși și pot participa la individual și la echipă numai la categoria de juniori mari cat. 1, intrând în clasamentul general și pe echipe al acestei categorii.**
- **Fiecare atlet participant la competițiile oficiale din calendarul competițional intern organizate de FRA în proba de alergare montană, cu ocazia validării, va lua la cunoștință sub semnătură de obligațiile ce îi revin, în vederea participării la acest gen de competiții. În caz contrar, atletul nu va fi acceptat în competiție.**

➤ V. TAXA DE PARTICIPARE

- Aceeași ca la Campionatul Național

REGULAMENTUL

Cupa Romaniei

SCOPUL

Participarea atletilor la un numar mai mare de concursuri interne si verificarea stadiului de pregatire.

➤ DATA SI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- 19 – 20.05.2018 - etapa I
- 23 - 24.06.2018 - etapa a II-a
- 07 - 08.07.2018 - etapa a III-a
- 18 - 19.08.2018 - etapa FINALA

➤ ORGANIZAREA

Revine Federatiei Romane de Atletism.

➤ PROBELE: Probele si programul vor fi cele de la Campionatul National de seniori si tineret, etapa finala.

➤ Validarea participantilor se va face în prezinta desfasurarii etapelor, ora 14:00.

➤ CLASAMENTUL

Se va face prin insumarea punctelor obtinute la cele 3 etape + etapa finala (Cupa Romaniei). Se va declara castigator al Cupei Romaniei pe fiecare proba, atletul care a acumulat cele mai multe puncte.

Acordarea punctelor pe etape, se va face astfel:

Etapa I/a II-a: Loc I =8p, Loc II =7p, Loc III=6p, Loc IV=5p, Loc V=4p, Loc VI=3p, Loc VII=2p, Loc VIII=1p.

Etapa a III-a: Loc I=10p, Loc II=9p, Loc III=8p, Loc IV=7p, Loc V=6p, Loc VI=5p, Loc VII=4p, Loc VIII=3p.

Etapa finala: Loc I=12p, Loc II=11p, Loc III=10p, Loc IV=9p, Loc V=8p, Loc VI=7p, Loc VII=6p, Loc VIII=5p

REGULAMENTUL

Campionatului Național de alergare montană - distanță lungă individual și pe echipe seniori și tineret

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 22.09.2018 - Campionatul național – etapa finală seniori și juniori cat. 1 - Damuc/Piatra Neamt

➤ **II. ORGANIZAREA**

- Federația Română de Atletism și Subcomisia pentru alergare montană.

➤ **III. PROBELE**

- Distanțele de concurs – 30km, seniori – juniori, M+F

➤ **IV. PARTICIPANTI**

- Participarea se face individual și pe echipe. Participa atleti seniori și juniori legitimați FRA. Juniorii 1 născuți în 1999 (ultimul an de juniorat). Nu pot participa juniori 1 născuți în 2000 și mai mici.
- Echipele pot fi alcătuite astfel:
 - seniori + tineret F - pot alerga 4 atleți, vor puncta 3 în ordinea sosirii
 - seniori + tineret M - pot alerga 4 atleți, vor puncta 3 în ordinea sosirii

- **OBSERVAȚII:** Fiecare atlet participant la competițiile oficiale din calendarul competițional intern organizate de FRA în proba de alergare montană, cu ocazia validării, va prezenta viza medicală cu 24h înainte – apt alergare montană 30km și va lua la cunoștință sub semnătură de obligațiile ce îi revin, în vederea participării la acest gen de competiții. În caz contrar, atletul nu va fi acceptat în competiție.

➤ **V. TAXA DE PARTICIPARE**

- Aceeași ca la Campionatul Național

REGULAMENTUL

Campionatului Național de maraton seniori și tineret

- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**
 - 14.10.2018 - București
- **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR**
 - Înscrierile se vor face la F.R.A. până la data de 08.10.2018
 - Validarea se face la F.R.A. în ziua de 13.10.2018 între orele 10,30 – 14,30 .
- **Participare** : Participarea se face individual și pe echipe la categoria: seniori, tineret.
 - Echipele pot fi alcătuite din 4 atleți din care vor puncta prin cumularea timpilor realizați de primii 3 sosiți din clasamentul general.
 - Timpul de închidere al cursei de maraton este de 3.30:00 la Masculin și 4.00.00 la Feminin

REGULAMENTUL

Campionatului Național de cros - individual și pe echipe - seniori, tineret, juniori cat. 1

DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- **etapa pe județ și Municipiul București:**
până la data 08.10.2018 - seniori, tineret, juniori cat. 1,
- **etapa FINALĂ:**
20.10.2018 - seniori, tineret, juniori cat. 1 – Radauti

- **II. ORGANIZAREA**
 - Etapa județeană și a municipiului București va fi organizată de A.J.A. și A.M.A. împreună cu D.J.S.T. și D.M.S.T.
 - Etapa FINALĂ, va fi organizată de F.R.A., cu sprijinul D.J.T.S, și Asociației Județene de Atletism
- **III. PROBELE**

- Distanțele de concurs pentru fiecare categorie de vârstă sunt următoarele:

Etapa județeană

- juniori mari cat. 1 F 3000 m
- juniori mari cat. 1 M 5000 m
- tineret - F 5000 m
- tineret - M 6000 m
- seniori - F 6000 m
- seniori - M 8000 m

Etapa finală

- juniori mari cat. 1 F 4000 m
- juniori mari cat. 1 M 6000 m
- tineret - F 6000 m
- tineret – Me 8000 m
- seniori - feninin 8000 m
- seniori - M 10000 m

➤ **IV. PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI**

- La etapa pe județ și a municipiului București, participarea este individuală și pe echipe și pot participa atleți, cu condiția să fie legitimați la un club sau la o asociație sportivă.
- La etapa FINALĂ, participarea se face individual și pe echipe la, juniori 3, copii 1, 2 și 3.
- Pentru etapa FINALĂ de la toate categoriile de vârstă se califică din fiecare județ, primii 10 atleți clasati - individual la fiecare probă. La echipe, participarea este liberă.
- Participarea la etapa FINALA de cros se face cu avizul AJA, AMA sau DJST unde nu exista AJA
- Participarea la etapa județeană este obligatorie, excepție fac sportivii componenți ai Loturilor Naționale
- Echipele pot fi formate la toate categoriile de vârstă - la etapa județeană și finală, din maxim 6 atleți, dintre care vor puncta în clasament primii 4 atleți în ordinea sosirii, la categoria tineret și seniori echipele maxim 4 atleți și punctează 3 atleți în ordinea sosirii.
- **Copiii nu pot participa la nici o categorie superioară la individual și pe echipe**
 - Echipele pot fi formate la toate categoriile de vârstă - la etapa județeană și finală, din maxim 6 atleți, dintre care vor puncta în clasament primii 4 atleți în ordinea sosirii.
 - **Juniorii mici cat. 2-Cadeți pot fi înscriși și în echipa juniorilor mari cat. 1, ei intrând în clasamentul general individual și pe echipe al acestei categorii (juniori mari cat. 1).**
 - **Copiii nu pot participa la nici o categorie superioară la individual și pe echipe ,**
 - Juniorii cat.3 pot participa numai la categoria 2.

➤ **V. ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR**

- se vor face conform prevederilor de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.
- **Înscrierile la etapa finală se fac la F.R.A., până la data de 14.10.2018 pentru categoriile de seniori, tineret, juniori mari cat. 1.**

- Validarea concurenților are loc în ziua de 19.10.2018 până la ora 16,00.
- Sedința tehnică va avea loc în ziua de 19.10.2018 ora 18,00.
- **VI. STABILIREA REZULTATELOR**
 - va fi conformă cu prevederile de la INSTRUCȚIUNI GENERALE.
 - Se stabilește un clasament individual și pe echipe - masculin și feminin, la toate categoriile de vârstă.
- **VII. PROGRAMUL**
 - Se va posta pe site-ul FRA în timp util.

R E G U L A M E N T U L

Campionatului Național marș 50 km seniori și tineret, 10 Km F S-T individual și pe echipe

- **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**
 - 27.10.2018 - TBD
- **II. Distanța de concurs:** 50km S-M, T M 10km S-F, T-F
- **III. ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURENȚILOR**
 - Înscrierile se vor face la F.R.A. până la data de 22.10.2018.
 - Validarea se face în ziua de 26.10.2018 între orele 10,30 – 16.00 .
- **IV. Participare :** Participarea se face individual și pe echipe la categoria: seniori, tineret și juniori 1.
 - Echipele pot fi alcătuite din 4 atleți din care vor puncta 3 în ordinea sosirii în clasamentul general.