

REGULAMENTUL

Campionatului Național Seniori, U23, U20 - aer liber - Etapa I

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- 11-12.05.2024 – Craiova, Stadionul "Nicolae Mărășescu"

➤ **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, 10000 m marș(U20), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, 10000 m marș(U20), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:**

- **Înscrierile se vor face pe site-ul FRA, până la data de 06.05.2024, orele 23:59;**
- Reprezentantul delegat al fiecărui club, are opțiunea de a modifica participarea la probe a sportivilor înscriși, pe formularul de înscriere la care a fost înscris inițial pe site-ul federației, până la data de închidere a înscrierilor conform regulamentului fiecărei competiții (prin această decizie se anulează procedura de validare telefonică);

➤ **Caracteristicile gardurilor:**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
SENIORI ȘI JUNIORI MASCULIN CATEGORIA 1					
110 m garduri	1,067 m*	13,72 m	9,14 m	14,02 m	10
400 m garduri	0,914 m	45,00m	35,00m	40,00m	10
3000 m obst.	0,914 m**				
SENIORI ȘI JUNIORI FEMININ CATEGORIA 1					
100 m garduri	0,840 m	13,00m	8,50 m	10,50m	10
400 m garduri	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m	10
3000 m obst.	0,762 m**				

*U20 - 0,99 m

GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI				
Categoria	Greutate	Disc	Ciocan	Suliță
Seniori, U23 M	7,260kg	2,000kg	7,260kg	0,800kg
Seniori, U23 F	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg
Juniori M U20	6,000kg	1,750kg	6,000kg	0,800kg
Juniori F U20	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg



➤ **PARTICIPANTI SI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI:**

- La concurs vor participa atleții conform cerințelor de la capitolul 2 din Regulamentul General – 2.1.3 Reguli pentru participanți și desfășurarea competițiilor.
- **Obligatoriu se va concura cu numerele de concurs ale clubului eliberate de către F.R.A. (numerele de concurs imprimate pe echipament nu permit participarea sportivului în concurs);**
- Verificarea legitimațiilor cu viza anuală și medicala valabile, este obligatorie și se vor prezenta la secretariatul de concurs, de către delegatul clubului;
- **Se recomandă participarea atleților în echipamentul clubului sau asociației sportive pe care o reprezintă conform CIS-ului, atât în competiție cât și la festivitatea de premiere;**
- **Utilizarea echipamentului echipei naționale sau ale altei țări este interzisă;**

➤ **Înălțimi initiale :**

- Înălțime M : 1.75m- 1.80m- 1.85m- 1.90m- 1.95m.....+3 cm
- Înălțime F : 1.50m- 1.55m- 1.60m- 1.65m- 1.70m- 1.75m.....+3 cm
- Prăjină M : 3.30m- 3.40m- 3.50m- 3.60m- 3.70m- 3.80m- 3.90m- 4.00m- 4.10m- 4.20m- 4.30m + 10cm..
- Prăjină F : 2.40m- 2.50m- 2.60m- 2.70m- 2.80m- 2.90m- 3.00m- 3.10m- 3.20m- 3.30m- 3.40m + 10cm..

➤ **Pracurile la Triplusalt:** Masculin – 13 m; Feminin – 11 m;

➤ **Program încasări taxe de participare:**

Vineri 10.05.2024 – orele 14:00 – 17:00

Sâmbătă 11.05.2024 - orele 08:00-11:00 / 16:00- 19:00

Duminică 12.05.2024 - orele 09:00 – 11:00



Campionatul Național Seniori, U23, U20 - Etapa I
Craiova, Stadionul "Nicolae Mărășescu"
PROGRAM Proiect

Sâmbătă 11.05.2024				Diminică 12.05.2024			
Reuniunea I				Reuniunea I			
08:30	5000 m	F	FINALĂ	09:15	3000 m	F	FINALĂ
08:55	5000 m	M	FINALĂ	09:30	3000 m	M	FINALĂ
09:20	10000m Marș U20	F	FINALĂ	09:30	Lungime	F	FINALĂ
10:30	10000m Marș U20	M	FINALĂ	10:00	400 m garduri	F	FINALĂ
Reuniunea II				10:00	Greutate	F	FINALĂ
17:00	Prăjină	F	FINALĂ	10:00	Înălțime	F	FINALĂ
17:00	Ciocan	M	FINALĂ	10:15	400 m garduri	M	FINALĂ
17:00	Disc	F	FINALĂ	10:30	200 m	F	SCT
17:00	100 m garduri	F	Serii	10:50	200 m	M	SCT
17:00	Înălțime	M	FINALĂ	11:00	Suliță	F	FINALĂ
17:15	110 m garduri	M	Serii	11:10	800 m	F	SCT
17:30	1500 m	F	SCT	11:15	Greutate	M	FINALĂ
17:45	1500 m	M	SCT	11:15	Lungime	M	FINALĂ
18:00	Triplusalt	F	FINALĂ	11:25	800 m	M	SCT
18:00	100 m garduri	F	FINALĂ				
18:15	110 m garduri	M	FINALĂ				
18:15	Disc	M	FINALĂ				
18:30	Ciocan	F	FINALĂ				
18:30	100 m	F	Serii				
18:50	100 m	M	Serii				
19:00	Prăjină	M	FINALĂ				
19:10	3000 m obst.	F	FINALĂ				
19:25	3000 m obst.	M	FINALĂ				
19:30	Suliță	M	FINALĂ				
19:45	Triplusalt	M	FINALĂ				
19:45	100 m	F	FINALĂ				
19:55	100 m	M	FINALĂ				
20:05	400 m	F	SCT				
20:20	400 m	M	SCT				

