

## REGULAMENTUL

### Campionatului Național Seniori, U23, U20 - aer liber - Etapa II

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- 15-16.06.2024 – 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 10.06.2024, 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
<b>SENIORI ȘI JUNIORI MASCULIN CATEGORIA 1</b>					
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**				
<b>SENIORI ȘI JUNIORI FEMININ CATEGORIA 1</b>					
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

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



➤ **PARTICIPANȚI ȘI 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...

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

