

## REGULAMENTUL

### Campionatului Național Seniori - Etapa Finală

#### DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:

- 29-30.06.2024-Cluj Napoca, Stadionul "Cluj Arena"

#### PROBELE:

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m obstacole, 5000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, ciocan, disc, suliță, 4X100 m, 4x400 m;
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m obstacole, 5000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, ciocan, disc, suliță, 4X100 m, 4x400 m;
- **Mixt:** 4x400m

**INSCRIERI :** Inscrierea se încheie luni 24.06.2024.

**PROGRAMUL FINAL DE CONCURS ȘI LISTELE DE START :** vor fi făcute publice miercuri 26.06.2024.

**Probele ciocan si greutate masculin si feminin se vor desfasura pe stadionul Babes.**

#### **CONDIȚII DE PARTICIPARE :**

- În urma deciziei Consiliului Federal, participarea se poate face fără condiționarea realizării unei performanțe calificative
- La alcătuirea componenței seriilor contra timp, a ordinii efectuării încercărilor în probele de teren și a stabilirii capilor de serie, se vor lua în considerare exclusiv rezultatele obținute în sezonul 2024 aer liber.
- În situația în care numărul de concurenți în proba de lungime reclamă un tur calificativ, acesta se va desfășura în reuniunea premergătoare finalei .
- Verificarea carnetelor de legitimare cu viza anuală medicală și achitarea taxelor de participare ale concurenților înscriși se va face în pre-ziua datei de desfășurare a competiției (Vineri:15:00–18:00, Sâmbătă: 16:00-18:00);
- 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 al altei țări este interzisă.
- În probele de ștafetă înscrierea se face începând cu vineri 28.06.2024 ora 14:00 până cu 2 ore înaintea de startul fiecărei probe de ștafetă.



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

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

**CARACTERISTICILE PROBELOR DE GARDURI ȘI OBSTACOLE:**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
<b>SENIORI, U23 MASCULIN</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, U23 FEMININ</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**				

➤ **Înălțimi succesive la proba de săritura în înălțime :**

**Înălțime masculin:** 1.80m, 1.85m, 1.90m, 1.94m, 1.98m , 2.01m, 2.04m, 2.07m, 2.10m, 2.13m, 2.16m, 2.19m,2.21m...

**Înălțime feminin:** 1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.75m, 1.78m, 1.81m, 1.84m, 1.87m, 1.90m...

➤ **Înălțimi succesive la proba de săritura cu prăjină :**

**Prăjină masculin:** 3.60m, 3.70m, 3.80m, 3.90m, 4.00m, 4.10m, 4.20m, 4.30m, 4.40m, 4.50m, 4.60m, 4.70m,4.80m...

**Prăjină feminin:** 2.40, 2.50, 2.60m, 2.70m, 2.80m, 2.90m, 3.00m, 3.10m, 3.20m, 3.30m, 3.40m, 3.50m, 3.60m,3.70m...

**Campionatul Național Seniori – Etapa Finală,  
și Campionatul Național de 20.000 m marș Seniori,U23,U20  
Stadionul “Cluj Arena” Cluj Napoca**

**PROGRAM -Proiect**

SÂMBĂȚĂ 29.06.2024–REUNIUNEA I				DUMINICĂ 30.06.2024 REUNIUNEA III			
7:00	20000 m mars	F+M		18:00	Inaltime	F	
				18:00	Greutate	F	Babes
				18:30	Lungime	F	
SÂMBĂȚĂ –REUNIUNEA II				18:30	Sulita	F	
18:30	100m Garduri	F	SERII	18:30	400m Garduri	F	SCT
18:30	Triplusalt	F		18:45	400m Garduri	M	SCT
18:45	110m Garduri	M	SERII	18:55	800m	F	SCT
19:00	Ciocan	M	Babes	19:00	Prajina	F	
19:00	Disc	F		19:05	800m	M	SCT
19:00	Inaltime	M		19:20	200m	F	SCT
19:00	Prajina	M		19:30	200m	M	SCT
19:00	100m	F	SERII	19:00	Greutate	M	Babes
19:10	100m	M	SERII	19:45	Lungime	M	
19:30	1500m	F	SCT	19:50	5000m	F	SCT
19:40	1500m	M	SCT	20:10	5000m	M	SCT
19:55	100m Garduri	F	FINALA	20:35	4x400m	F	SCT
20:00	Disc	M		20:45	4x400m	M	SCT
20:00	Ciocan	F	Babes	<p align="center"><b>Director concurs: Macelaru Ioan Judecator Arbitru:Stefan Alexand</b></p>			
20:00	Triplusalt	M					
20:10	110m Garduri	M	FINALA				
20:20	100m	F	FINALA				
20:30	100m	M	FINALA				
20:40	400m	F	SCT				
20:50	400m	M	SCT				
21:00	Sulita	M					
21:05	3000m Obstacole	F	SCT				
21:20	3000m Obstacole	M	SCT				
21:35	4x100m	F	SCT				
21:45	4x100m	M	SCT				
21:55	4x400m	MIXT	SCT				

