

REGULAMENTUL Campionatului Național U16, U18 – Etapa I

➤ DATA SI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- **25-26.05.2024 – București, Stadionul “Iolanda Balas Soter”**

➤ PROBELE

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m (U18), 5000 m mars (U16), 10000 m mars, 90 m garduri, 110 m garduri, 300 m garduri, 400 m garduri, 1500m obstacole, 2000 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 (U18), 3000 m mars (U16), 5000 m mars, 80 m garduri, 100 m garduri, 300m garduri, 400 m garduri, 1500 m obstacole, 2000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță;

➤ ÎNSCRIERILE PARTICIPANȚILOR:

- Înscrierile se vor face până la data de 20.05.2024 pe site-ul FRA.

➤ ÎNĂLȚIMILE SUCCESIVE:

Înălțime U18:

- Masculin: 1.40m, 1.45m, 1.50m, 1.55m, 1.60m, 1.65m, 1.69m, 1.73m, 1.76m, 1.79m;
- Feminin: 1.30m, 1.35m, 1.40m, 1.45m, 1.50m, 1.55m, 1.59m, 1.64m, 1.70m, 1.74m, 1.77m, 1,80m....;

Înălțime U16

- Masculin: 1.40m – 1.45m -1.50m -1.53m-1.56m- 1.59m-...;
- Feminin: 1.20m –1.25m - 1.30m – 1.33m - 1.36m- 1.39m- 1.42m...

Înălțimile succesive la Prăjină:

- **Masculin:** 2.60 -2.70 -2.80 -2.90 -3.00 -3.05 -3.10 –3.20 - 3.30 - 3.40;
- **Feminin:** 2.00 -2.10 -2.20 – 2.30 – 2.40 – 2.50 – 2.60 – 2.70 – 2.80 – 2.90 – 3.00...

➤ PARTICIPANȚII 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);**
- Sportivii vor intra cu 20 minute înainte de proba în camera de apel. Intrarea pe pista se va face numai cu secretara de proba și în echipamentul de concurs.
- **Juniorii categoria U18 (cadeți, M și F), POT** participa în două zile de concurs la trei probe - din care ștafeta (M și F) este considerată o probă. **Participarea aceluiași sportiv, în aceeași zi, la doua probe de alergări individuale, este permisă doar în cazul în care cel puțin una din probe este sub distanța de 400 m inclusiv.** Numărul maxim de probe admise într-o singură zi de concurs este de două;



- - **Juniorii categoria U16 (M și F), POT** participa în două zile de concurs la trei probe - din care ștafeta M și F este considerată o probă. **Participarea aceluiași sportiv, în aceeași zi, la doua probe de alergări individuale, este permisă doar în cazul în care cel puțin una din probe este sub distanța de 200 m inclusiv.** Numărul maxim de probe admise într-o singură zi de concurs este de două;
 - Cei care după validări au rămas înscrși la un anumit număr de probe vor plăti numărul de probe înscrise chiar dacă nu participă.
 - În cazul în care sunt mai mult de 20 de concurenți la proba de lungime se vor face și calificări și vor intra în finala primele 12 performanțe.
 - **Pragurile la proba de triplusalt U18 (OPȚIONAL): 13 m la masculin și 11 m la feminin;**
 - **Pragurile la proba de triplusalt U18: 11 m masculin și 9 m la feminin.**
 - **Pragurile la proba de triplusalt U16: 10 m la masculin și 8 m la feminin.**
 - **Este interzisă participarea cu echipamentul echipei naționale.**
- **Caracteristicile probelor de garduri și a materialelor la probele de aruncări**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
JUNIORI MASCULIN U18					
110 m garduri	0,914 m	13,72 m	9.14 m	14.02 m	10
400 m garduri	0,840 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m	10
2000 m obst.	0,914 m**				
JUNIORI FEMININ U18					
100 m garduri	0,762 m	13.00 m	8,50 m	10.50m	10
400 m garduri	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m	10
2000 m obst.	0,762 m**				
JUNIORI MASCULIN U16					
90 m garduri	0.914 m	13.20 m	8.65 m	16.25 m	8
300m garduri	0.840 m	45.00 m	35.00 m	45.00 m	7
1500 m obst.	0.914 m**				
JUNIORI FEMININ U16					
80m gard.	0.762 m	12.50 m	8.00 m	11.50m	8
300m gard	0.762 m	45.00 m	35.00 m	45.00m	7
1500m obs.	0.762m**				

GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI				
Categoria	Greutate	Disc	Ciocan	Suliță
Juniori M U18	5,000kg	1,500kg	5,000kg	0,700kg
Juniori F U18	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg
Juniori M U16	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg
Juniori F U16	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg

**Campionatului Național U16, U18 – Etapa I,
Stadionul “Iolanda Balas Soter”**

PROGRAM - Proiect

Sâmbătă – 25.05.2024				Duminică 26.05.2024			
08:00	5000m+3000m marș	F	U18, U16	08:00	10000+5000m marș	M	U18, U16
09:00	5000 m	F	U18	08:30	Lungime	F	U16
09:00	Ciocan	F	U18	09:00	Ciocan	M	U18, U16
09:30	5000 m	M	U18	09:00	Prăjină	F	
09:30	Triplusalt	M		09:15	3000 m	F	
09:30	Înălțime	M		09:30	3000 m	M	
09:30	Greutate	F	U16	09:30	Înălțime	F	
09:50	Ciocan	F	U16	09:30	Lungime	F	U18
09:50	80 m garduri	F		09:45	300 m garduri	F	SCT
10:05	90 m garduri	M		10:00	Greutate	M	U16
10:20	100 m garduri	F		10:00	Disc	F	U18, U16
10:30	Greutate	F	U18	10:00	300 m garduri	M	SCT
10:35	110 m garduri	M		10:15	400 m garduri	F	SCT
10:45	Triplusalt	F		10:30	400 m garduri	M	SCT
10:45	100 m	F	Serii	10:30	Lungime	M	U16
10:55	Prăjină	M		10:45	800 m	F	SCT
11:00	Disc	M	U18, U16	11:00	800 m	M	SCT
11:00	100 m	M	Serii	11:15	Suliță	F	
11:20	1500 m	F		11:15	Greutate	M	U18
11:30	1500 m	M		11:25	200 m	F	SCT
11:45	80 m garduri	F	FINALA	11:30	Lungime	M	U18
12:00	90 m garduri	M	FINALA	11:50	200 m	M	SCT
12:15	110 m garduri	M	FINALA				
12:30	Suliță	M	U18, U16				
12:30	100 m garduri	F	FINALA				
12:40	100 m	F	FINALA				
12:50	100 m	M	FINALA				
13:00	400 m	F	SCT				
13:15	400 m	M	SCT				
13:45	1500 m obst.	F					
13:55	1500 m obst.	M					
14:05	2000 m obst.	F					
14:15	2000 m obst.	M					

