

REGULAMENTUL

Campionatului național 35 km marș, Seniori individual și pe echipe

și

probe de ștafete pentru, U23, U20, U18, U16, U14 și U13

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- **02.11.2024 – București Etapa Finală**

➤ **PROBELE:**

- 35 km Marș – Seniori – M și F;
- 2 X 10 km Marș – Juniori U23 – M și F;
- 2 X 8 km Marș – Juniori U20 – M și F;
- 2 x 6 km Marș – Juniori U18 – M și F;
- 2 x 4 km Marș – Juniorii U16 – M și F;
- 2 x 2 km Marș – Juniorii U14 – M și F;
- 2 x 2 km Marș – Juniorii U13 – M și F;

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR**

- Înscrierile se trimit la F.R.A. până la data de 28.10.2024 ORA 23:59:00;
- Definitivarea echipelor se va face în preziua concursului și sub semnătura delegatului (antrenorului) clubului respectiv;
- Echipele în proba de 35 km marș, vor fi alcătuite din 4 atleți din care vor puncta doar 3 atleți în ordinea sosirii, la categoriile seniori ;
- ***Echipele în probele de ștafetă vor fi alcătuite din 2 atleți (de același sex), la toate categoriile:
După parcurgerea distanței de către primul sportiv, acesta va bate palma cu cel ce urmează să parcurgă distanța, iar la sfârșit timpul parcurs de cei doi se va cumula, urmând să se facă clasamentul în funcție de timpii adunați de cei doi sportivi.***
- Verificarea carnetelor de legitimare cu viza anuală, medicală și achitarea taxelor de participare ale concurenților înscriși se va face în preziua datei de desfășurare a competiției la sediul FR Atletism;
- Apelul concurenților se face în ziua concursului cu 60 min înaintea startului programat pentru fiecare categorie de vârstă;
- **Categoria copii U12 și U10, NU AU DREPT DE PARTICIPARE;**

- 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.

PROGRAM – Proiect

Proba	Interval apel	<u>Start</u>
35 km Sen. masc. și fem.	9:00 - 09:40	<u>10.00</u>
2 X 10 km U23 fem.	9:15 - 9:55	<u>10.15</u>
2 X 10 km U23 masc.	9:30 - 10:10	<u>10.30</u>
2 X 8 km U20 fem	9:45 - 10:25	<u>10.45</u>
2 X 8 km U20 masc.	10:00 - 10:40	<u>11.00</u>
2 X 6 km U18 fem	10:15 -10:55	<u>11.15</u>
2 X 6 km U18 masc.	10:30 - 10:10	<u>11.30</u>
2 X 4 km U16 fem.	10:45 - 10:25	<u>11.45</u>
2 X 4 km U16 masc.	11:00 - 11:40	<u>12.00</u>
2 X 2 km U14 fem.	11:15 - 11:55	<u>12.15</u>
2 X 2 km U14 masc	11:30 -12:10	<u>12.30</u>
2 X 2 km U13 fem.	11:45 - 11:25	<u>12.45</u>
2 X 2 km U13 masc	12:00 -12:40	<u>13.00</u>