

REGULAMENT

Cupa României de Seniori

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- **10-11.08.2024 – Cupa României de Seniori - București - Complexul Sportiv "Iolanda Balas Soter"**

➤ **PROBE CUPA ROMÂNIEI:**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 , 5000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, 4x100 m, 4x400 m, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță;
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, 4x100 m, 4x400 m, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.
- **MIXT :** 4X400 m

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:**

- Înscrierile se fac până în ziua de pe 05.08.2024
Pragurile Triplusalt: Masculin – 13 m; Feminin – 11 m;

➤ **CONDITII DE PARTICIPARE LA CUPA ROMÂNIEI:**

- Seriile în probele de alergări se vor alcătui în ordine descrescătoare a performanțelor din sezonul de aer liber 2024. În lipsa unei performanțe oficiale din sezonul de aer liber 2024, sportivul va fi plasat în ultima serie;

➤ **PREMIERE:**

- Se acordă diplome pentru primele 3 locuri.
- Se recomandă participarea atleților în echipamenul clubului/liceului 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.



➤ **CARACTERISTICILE PROBELOR DE GARDURI ȘI A MATERIALELOR DE ARUNCĂRI:**

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	

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
SENIORI MASCULIN					
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 FEMININ					
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:**

Masculin: 1.60m-1.65m-1.70m-1.75m-1.80m-1.84m-1.88m-1.92m-1.96m-2.00m-2.04m-2.07m-2.10m-2.13m-2.16m.....;

Feminin: 1.40m-1.45m-1.50m-1.55m-1.60m-1.64m-1.68m-1.71m-1.74m-1.77m-1.80m.....;

➤ **Înălțimile succesive la proba de săritura cu prăjina:**

Masculin: 3.10 - 3.20 - 3.30 - 3.40 - 3.50 - 3.60 - 3.70 - 3.80 - 3.90 - 4.00;

Feminin: 2.20 - 2.30 - 2.40 - 2.50 - 2.60 - 2.70 - 2.80 - 2.90 - 3.00;



Cupa României de Seniori PROGRAM FINAL

Sâmbătă – 10.08.2024 Reuniunea I					Duminică – 11.08.2024 Reuniunea II			
17:30	100 mg	F	Serii		08:30	5000 m	F	SCT
17:30	Ciocan	M			08:45	Sulita	F	
17:45	110 mg	M	Serii		08:50	5000 m	M	SCT
17:55	1500 m	F	SCT		09:00	Lungime	F	
18:00	Inaltime	M			09:00	Prajina	F	
18:00	Triplusalt	F			09:10	400 mg	F	SCT
18:05	1500 m	M	SCT		09:25	400 mg	M	SCT
18:15	Ciocan	F			09:30	Greutate	F	
18:15	100 mg	F	FINALA		09:30	800 m	F	SCT
18:30	110 mg	M	FINALA		09:35	800 m	M	SCT
18:45	Triplusalt	M			09:45	200 m	F	SCT
18:45	Disc	M			09:50	200 m	M	SCT
18:45	100 m	F	Serii		10:00	Lungime	M	
18:50	100 m	M	Serii		10:00	Inaltime	F	
19:00	Prajina	M			10:05	4x400 m	F	SCT
19:05	3000 m obst.	F	SCT		10:10	4x400 m	M	SCT
19:20	3000 m obst.	M	SCT		10:15	Greutate	M	
19:20	Disc	F						
19:35	100 m	F	FINALA					
19:40	100 m	M	FINALA					
19:45	Sulita	M						
19:45	400 m	F	SCT					
19:50	400 m	M	SCT					
20:00	4x100 m	F	SCT					
20:05	4x100 m	M	SCT					
20:10	4x400 m	MIXT	SCT					

Director de concurs : Terpezan Alexandru

Judecator arbitru: Stefan Alexandru

federatia română de atletism

Str. Dr. Primo Nebiolo nr 2, sector 1, 011349, București, România
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro

