

REGULAMENTUL Campionatului Național de U16 – Etapa finală

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII :**

- 28-29.06.2025 -București, stadion "Iolanda Balaș Soter"

➤ **PARTICIPANȚI :** sportivi U16 (născuți 2010 – 2011)

➤ **PROBE DE CONCURS :**

- **Feminin :** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 80m garduri, 300m garduri, 1500m obstacole, 3000m mars, Săritura cu prăjina, Săritura în înălțime, Săritura în lungime, Triplusalt, Aruncarea greutății, Aruncarea discului, Aruncarea ciocanului, Aruncarea suliței, ștafetă 4x100m, ștafetă 100m+200m+300m+400m.
- **Masculin :** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 90m garduri, 300m garduri, 1500m obstacole, 5000m mars, Săritura cu prăjina, Săritura în înălțime, Săritura în lungime, Triplusalt, Aruncarea greutății, Aruncarea discului, Aruncarea ciocanului, Aruncarea suliței, ștafetă 4x100m, ștafetă 100m+200m+300m+400m.

➤ **ÎNSCRIERILE:**

- se fac pe platforma **Rosterathletics** până la data de 25.06.2025, ora 10:00 accesând linkul de mai jos:
<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions?filter=eyJjb3VudHJ5Q29kZSI6IJPVSJ9>
- **Confirmarea finală a componenței ștafetelor trebuie predată la secretariatul de concurs până cel târziu la ora 18:00, în ziua premergătoare începerii competiției. Confirmarea ordinii de start trebuie făcută cu cel mult o oră înainte de ora exactă a startului pentru fiecare probă de ștafetă, conform programului oficial al concursului.**

➤ **CONDIȚII DE PARTICIPARE :**

- 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 medicală 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 SUCESIVE :**

▪ **Săritura în înălțime**

FEMININ: 1.30 m- 1.35 m- 1.40 m- 1.43 m- 1.47 m- 1.50 m- 1.53 m- 1.56 m- 1.59 m- 1.62m- 1.65 m-1.68 m...

MASCULIN: 1.40 m- 1.45 m- 1.50 m- 1.55 m- 1.58 m- 1.61 m- 1.64 m- 1.67 m- 1.70 m- 1.73 m- 1.76 m- 1.79 m- 1.82 m....

▪ **Săritura cu prăjina**

FEMININ: 2.00 m-

MASCULIN: 2.60 m-

➤ **PRAGURILE LA PROBA DE TRIPLUSALT: 10 m la masculin; 8 m la feminin.**

➤ **CARACTERISTICILE GARDURILOR ȘI A MATERIALELOR DE CONCURS:**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
U16 MASCULIN					
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.	0,840 m**				
U16 FEMININ					
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 U16	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg
Juniori F U16	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg



Campionatul Național de U16 - Etapa FINALĂ
PROGRAM - PROIECT

Sâmbătă – 28.06.2025				Duminică – 29.06.2025			
08:00	5000m marș	M	serii C.T.	09:00	LUNGIME	F	
08:30	3000m marș	F	serii C.T.	09:00	PRĂJINĂ	F	
08:30	PRĂJINĂ	M		09:00	SULIȚĂ	F	
08:30	CIOCAN	M		09:00	3000 m	F	serii C.T.
09:00	80 m garduri	F	serii	09:15	3000 m	M	serii C.T.
09:15	90 m garduri	M	serii	09:30	300 m garduri	F	serii C.T.
09:30	1500 m	F	serii C.T.	10:00	GREUTATE	F	
09:30	TRIPLUSALT	F		10:45	300 m garduri	M	serii C.T.
09:30	CIOCAN	F		10:00	SULIȚĂ	M	
09:45	1500 m	M	serii C.T.	10:00	800 m	F	serii C.T.
10:00	ÎNĂLȚIME	M		10:15	800 m	M	serii C.T.
10:00	80 m garduri	F	FINALĂ	10:30	ÎNĂLȚIME	F	
10:10	90 m garduri	M	FINALĂ	10:30	200 m	F	serii C.T.
10:20	100 m	F	Serii	11:00	GREUTATE	M	
10:30	DISC	F		10:45	200 m	M	serii C.T.
10:35	100 m	M	Serii	10:45	LUNGIME	M	
10:45	TRIPLUSALT	M		11:00	100+200+300+400m	F	serii C.T.
10:50	1500 m. Obst	F	serii C.T.	11:10	100+200+300+400m	M	serii C.T.
11:00	1500 m. Obst	M	serii C.T.				
11:15	100 m	F	FINALĂ				
11:20	100 m	M	FINALĂ				
11:25	400 m	F	serii C.T.				
11:30	DISC	M					
11:35	400 m	M	serii C.T.				
11:45	4X100 m	F	serii C.T.				
11:55	4X100 m	M	serii C.T.				

