

REGULAMENTUL

Campionatului Național Seniori, U23, U20, U18, U16 - aer liber - Etapa I

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- 14-15.06.2025 – Craiova, Stadionul "Nicolae Mărășescu"

➤ **PROBELE:**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m(U20, U18, U16), 5000 m(S, U23, U20), 90 m garduri(U16), 110 m garduri, 400 m garduri, 300 m garduri(U16), 3000 m obstacole(U20), 2000 m obstacole(U18), 1500 m obstacole(U16), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4X100 m, 4x400 m, 100x200x300x400 m.
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m(U20, U18, U16), 5000 m(S, U23, U20), 80 m garduri(U16), 100 m garduri, 400 m garduri, 300 m garduri(U16), 3000 m obstacole(U20), 2000 m obstacole(U18), 1500 m obstacole(U16), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4X100 m, 4x400 m, 100x200x300x400 m.

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:**

- Înscrierile pentru Etapa Finală se fac pe platforma **Rosterathletics** până la data de 11.06.2025, ora 10:00 accesând linkul de mai jos:

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions?filter=eyJjb3VudHJ5Q29kZSI6IiJPVSJ9>

- Reprezentantul delegat al fiecărui club, are opțiunea de a modifica participarea la probe a sportivilor înscriși, pe formularul de înscriere la care a fost înscris inițial pe site-ul federației, până la data de închidere a înscrierilor conform regulamentului fiecărei competiții (prin această decizie se anulează procedura de validare telefonică);
- **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.**



➤ **Caracteristicile gardurilor:**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
SENIORI ȘI U20 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 ȘI U20 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**				
U18 MASCULIN					
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.	0,840 m**				
U18 FEMININ					
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**				
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**				

*U20 - 0,99 m; ** Nr. obstacolului este de 5, groapa cu apă fiind al 5 – lea.

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
Juniori M U18	5,000kg	1,500kg	5,000kg	0,700kg
Juniori F U18	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg
Juniori M U20	6,000kg	1,750kg	6,000kg	0,800kg
Juniori F U20	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg
Seniori si U23 M	7,260kg	2,000kg	7,260kg	0,800kg
Seniori si U23 F	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg

➤ **PARTICIPANȚI ȘI 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);**
- Verificarea legitimațiilor cu viza anuală și medicala 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 initiale Seniori, U23, U20 :**

- Înălțime M : 1.75m
- Înălțime F : 1.50m
- Prăjină M : 3.30m
- Prăjină F : 2.40m

Înălțime U18, U16:

- Masculin: 1.40 m;
- Feminin: 1.20 m.

Prăjină U18, U16:

- Masculin: 2.60 m;
- Feminin: 2.00 m.

- **Pragurile la proba de triplusalt S, U23, U20: 13 m masculin; 11 m feminin;**
- **Pragurile la proba de triplusalt U18: 11 m masculin; 9 m la feminin.**
- **Pragurile la proba de triplusalt U16: 10 m la masculin; 8 m la feminin.**

Campionatul Național Seniori, U23, U20, U18, U16 - Etapa I

PROGRAM - Proiect

Sâmbătă 14.06.2025				Duminică 15.06.2025			
Reuniunea I				Reuniunea III			
08:30	5000m	F	U20,U23,SEN - SCT	09:00	3000m	F	U16,U18,U20
09:00	5000m	M	U20,U23,SEN - SCT	09:20	3000m	M	U16,U18,U20
09:25	1500m Obstacole	F	U16 - SCT	09:30	Lungime	F	U16,U18
09:30	Triplusalt	F	U16, U18	09:30	Sulita	F	Open
09:30	Prajina	F	U16, U18	09:40	300m Garduri	F	U16 - SCT
09:35	1500m Obstacole	M	U16 - SCT	09:50	300m Garduri	M	U16 - SCT
09:45	2000m Obstacole	F	U18 - SCT	10:00	400m Garduri	F	U18,U20,U23,SEN - SCT
09:55	2000m Obstacole	M	U18 - SCT	10:15	400m Garduri	M	U18 - SCT
10:05	3000m Obstacole	F	U20,U23,SEN - SCT	10:25	400m Garduri	M	U20,U23,SEN - SCT
10:20	3000m Obstacole	M	U20,U23,SEN - SCT	10:40	800m	F	U16,U18 - SCT
10:30	Ciocan	F	Open	10:50	800m	F	U20,U23,SEN - SCT
10:40	80m Garduri	F	U16 - Serii	11:00	Greutate	F	Open
10:50	100m Garduri	F	U18 - Serii	11:00	Inaltime	F	Open
11:00	100m Garduri	F	U23,SEN - Serii	11:00	Sulita	M	Open
11:00	Prajina	M	U16, U18	11:00	Lungime	F	U20,U23,SEN
11:00	Triplusalt	M	U16, U18	11:00	800m	M	U16,U18 - SCT
11:10	90m Garduri	M	U16 - Serii	11:10	800m	M	U20,U23,SEN - SCT
11:20	110m Garduri	M	U18 - Serii	11:25	200m	F	U16,U18 - SCT
11:30	110m Garduri	M	U23,SEN - Serii	11:35	200m	F	U20,U23,SEN - SCT
11:40	80m Garduri	F	U16 - FINALA	11:45	200m	M	U16,U18 - SCT
11:45	Ciocan	M	Open	11:55	200m	M	U20,U23,SEN - SCT
11:50	100m Garduri	F	U18 - FINALA	12:10	4x400 m	F	U20,U23,SEN - SCT
12:00	100m Garduri	F	U23,SEN - FINALA	12:15	Lungime	M	Open
12:10	90m Garduri	M	U16 - FINALA	12:15	Greutate	M	Open
12:20	110m Garduri	M	U18 - FINALA	12:20	4x400 m	M	U20,U23,SEN - SCT
12:30	110m Garduri	M	U23,SEN - FINALA	12:30	100x200x300x400 m	F	U16, U18 - SCT
Reuniunea II				12:40	100x200x300x400 m	M	U16, U18 - SCT
16:45	1500m	F	U16,U18 - SCT				
16:55	1500m	F	U20,U23,SEN - SCT				
17:05	1500m	M	U16,U18 - SCT				
17:15	1500m	M	U20,U23,SEN - SCT				
17:15	Disc	M	Open				
17:30	Prajina	F	U20, U23, S				
17:45	100m	F	U16 - Serii				
17:55	100m	F	U18 - Serii				
18:05	100m	F	U20 - Serii				
18:15	100m	F	U23,SEN - Serii				
18:25	100m	M	U16 - Serii				
18:30	100m	M	U18 - Serii				
18:30	Triplusalt	F	U20,U23, S				
18:45	100m	M	U20 - Serii				
18:50	100m	M	U23,SEN - Serii				
19:00	Prajina	M	U20, U23, S				
19:10	100m	F	U16 - FINALA				
19:10	100m	F	U18 - FINALA				
19:20	100m	F	U20 - FINALA				
19:20	100m	F	U23,SEN - FINALA				
19:25	100m	M	U16 - FINALA				
19:25	100m	M	U18 - FINALA				
19:30	100m	M	U20 - FINALA				
19:30	100m	M	U23,SEN - FINALA				
19:30	Inaltime	M	Open				
19:35	Disc	F	Open				
19:45	Triplusalt	M	U20, U23, S				
19:45	400m	F	U16,U18 - SCT				
19:50	400m	F	U20,U23,SEN - SCT				
19:55	400m	M	U16,U18 - SCT				
20:05	400m	M	U20,U23,SEN - SCT				
20:15	4x100 m	F	Open				
20:25	4x100 m	M	Open				

