

REGULAMENTUL

Campionatului Național Seniori, U23, U20, U18, U16 - Etapa a III-a

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- 19-20.07.2025 - Craiova, Stadionul "Nicolae Mărășescu"

➤ **PROBE DE CONCURS:**

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, 300 m garduri(U16), 400 m garduri, 3000 m Obstacole, 2000 m obstacole (U18), 1500 m obstacole (U16), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4X100m, 4x400 m, 100x200x300x400m.

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, 300 m garduri(U16), 400 m garduri, 3000 m obstacole, 2000 m obstacole(U18), 1500 m obstacole(U16), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4X100 m, 4x400m, 100x200x300x400m.

➤ **ÎNSCRIERILE:**

- se fac pe platforma **Roster athletics** până la data de 16.07.2025, ora 10:00 accesând linkul de mai jos:
<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions?filter=eyJjb3VudHJ5Q29kZSI6IjJpVSJ9>
- 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.

➤ **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:**

Seniori, U23, U20:

Înălțime M: 1.75m

Înălțime F: 1.50m

Prăjină M: 3.30m

Prăjină F: 2.40m

U18, U16:

Înălțime M: 1.40 m

Înălțime F: 1.20 m

Prăjină M: 2.60 m

Prăjină M: 2.00 m

➤ **PRAGURILE LA PROBA DE TRIPLUSALT:**

S, U23, U20: 13 m masculin; 11 m feminin;

U18: 11 m masculin; 9 m la feminin;

U16: 10 m la masculin; 8 m la feminin.

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

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

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**				



Campionatul Național Seniori, U23, U20, U18, U16 - Etapa a III-a

PROGRAM – Proiect

Sâmbătă 19.07.2025				Duminică 20.07.2025			
Reuniunea I				Reuniunea a III-a			
08:00	5000m	F	U20,U23,SEN - SCT	08:00	3000m	F	U16,U18
08:30	5000m	M	U20,U23,SEN - SCT	08:20	3000m	F	U20
09:00	1500m Obstacole	F	U16 - SCT	08:40	3000m	M	U16,U18
09:10	1500m Obstacole	M	U16 - SCT	09:00	3000m	M	U20
09:20	2000m Obstacole	F	U18 - SCT	09:00	Sulita	F	Open
09:30	Prajina	F	U16, U18	09:20	300m Garduri	F	U16 - SCT
09:30	2000m Obstacole	M	U18 - SCT	09:30	300m Garduri	M	U16 - SCT
09:45	3000m Obstacole	F	U20,U23,SEN - SCT	09:30	Lungime	F	U16,U18 (Sector 1)
10:00	3000m Obstacole	M	U20,U23,SEN - SCT	09:30	Lungime	F	U20,U23,SEN (Sector 2)
10:00	Ciocan	F	Open	09:40	400m Garduri	F	U18,U20,U23,SEN - SCT
10:15	80m Garduri	F	U16 - Serii	09:50	400m Garduri	M	U18 - SCT
10:30	100m Garduri	F	U18 - Serii	10:00	400m Garduri	M	U20,U23,SEN - SCT
10:40	100m Garduri	F	U20,U23,SEN - Serii	10:00	Greutate	F	Open
10:55	90m Garduri	M	U16 - Serii	10:00	Inaltime	F	Open
11:00	Prajina	M	U16, U18	10:15	800m	F	U16,U18 - SCT
11:05	110m Garduri	M	U18 - Serii	10:15	Sulita	M	Open
11:15	110m Garduri	M	U20 - Serii	10:25	800m	F	U20,U23,SEN - SCT
11:25	110m Garduri	M	U23,SEN - Serii	10:35	800m	M	U16,U18 - SCT
11:30	Ciocan	M	Open	10:40	800m	M	U20,U23,SEN - SCT
11:35	80m Garduri	F	U16 - FINALA	11:00	200m	F	U16,U18 - SCT
11:45	100m Garduri	F	U18 - FINALA	11:00	Greutate	M	Open
11:55	100m Garduri	F	U20,U23,SEN - FINALA	11:25	200m	F	U20,U23,SEN - SCT
12:05	90m Garduri	M	U16 - FINALA	11:30	Lungime	M	U20,U23,SEN (Sector 2)
12:15	110m Garduri	M	U18 - FINALA	11:30	Lungime	M	U16,U18 (Sector 1)
12:25	110m Garduri	M	U20 - FINALA	11:35	200m	M	U16,U18 - SCT
12:35	110m Garduri	M	U23,SEN - FINALA	12:00	200m	M	U20,U23,SEN - SCT
Reuniunea a II-a				12:15	4x400 m	F	U20,U23,SEN - SCT
17:30	1500m	F	U16,U18 - SCT	12:25	4x400 m	M	U20,U23,SEN - SCT
17:40	1500m	F	U20,U23,SEN - SCT	12:35	100x200x300x400 m	F	U16, U18 - SCT
17:50	1500m	M	U16,U18 - SCT	12:45	100x200x300x400 m	M	U16, U18 - SCT
18:00	1500m	M	U20,U23,SEN - SCT				
18:00	Prajina	F	U20, U23, SEN				
18:15	100m	F	U16 - Serii				
18:30	Disc	M	Open				
18:30	100m	F	U18 - Serii				
18:40	100m	F	U20 - Serii				
18:50	100m	F	U23,SEN - Serii				
19:00	Triplusalt	F	Open				
19:00	100m	M	U16 - Serii				
19:10	100m	M	U18 - Serii				
19:25	100m	M	U20 - Serii				
19:30	Prajina	M	U20, U23, SEN				
19:30	Inaltime	M	Open				
19:35	100m	M	U23,SEN - Serii				
19:40	Disc	F	Open				
19:45	100m	F	U16 - FINALA				
19:50	100m	F	U18 - FINALA				
19:55	100m	F	U20 - FINALA				
20:00	100m	F	U23,SEN - FINALA				
20:05	100m	M	U16 - FINALA				
20:10	100m	M	U18 - FINALA				
20:15	100m	M	U20 - FINALA				
20:15	Triplusalt	M	Open				
20:20	100m	M	U23,SEN - FINALA				
20:30	400m	F	U16,U18 - SCT				
20:45	400m	F	U20,U23,SEN - SCT				
20:55	400m	M	U16,U18 - SCT				
21:10	400m	M	U20,U23,SEN - SCT				
21:25	4x100 m	F	Open				
21:30	4x100 m	M	Open				

