

## REGULAMENTUL Campionatului Național Seniori - Etapa finală

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- 23-24.08.2025 - Craiova, Stadionul "Nicolae Mărășescu"

➤ **PROBE DE CONCURS:**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m obstacole, 5000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, ciocan, disc, suliță, 4X100 m, 4x400 m;
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m obstacole, 5000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, ciocan, disc, suliță, 4X100 m, 4x400 m;
- **Mixt:** 4 x 400m

➤ **ÎNSCRIERILE:**

- se fac pe platforma **Rosterathletics** până la data de 20.08.2025, 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;

➤ **CALL ROOM**

- Apelul în probele de alergări se va face cu 20 de minute înainte de ora de start;
- Apelul în probele de săritura în lungime, triplusalt, înălțime și aruncări se va face cu 30 de minute înainte de ora de start;
- Apelul în proba de săritura cu prăjină se va face cu 45 de minute înainte de ora de start.
- După apel se va rămâne în call room până la preluarea de către arbitru, pentru a merge la prezentarea sportivilor pentru probă.

➤ **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 |
|-------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|------------------|
| <b>SENIORI MASCULIN</b> |                      |                                     |                        |                                       |                  |
| 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**            |                                     |                        |                                       |                  |
| <b>SENIORI FEMININ</b>  |                      |                                     |                        |                                       |                  |
| 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**            |                                     |                        |                                       |                  |

| <b>GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI</b> |          |         |         |         |
|------------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|
| Categoria                                            | Greutate | Disc    | Ciocan  | Suliță  |
| <b>Seniori M</b>                                     | 7,260kg  | 2,000kg | 7,260kg | 0,800kg |
| <b>Seniori F</b>                                     | 4,000kg  | 1,000kg | 4,000kg | 0,600kg |

**Pragurile Triplusalt: Masculin – 13 m; Feminin – 11 m;**

**Înălțimi succesive la proba de săritura în înălțime :**

**Masculin:** 1.80m, 1.85m, 1.90m, 1.94m, 1.98m , 2.01m, 2.04m, 2.07m, 2.10m, 2.13m, 2.16m, 2.19m, 2.21m...

**Feminin:** 1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.75m, 1.79m, 1.81m, 1.84m, 1.87m, 1.90m...

**Înălțimi succesive la proba de săritura cu prăjina :**

**Masculin:** 3.60m, 3.70m, 3.80m, 3.90m, 4.00m, 4.10m, 4.20m, 4.30m, 4.40m, 4.50m, 4.60m, 4.70m, 4.80m...

**Feminin:** 2.40, 2.50, 2.60m, 2.70m, 2.80m, 2.90m, 3.00m, 3.10m, 3.20m, 3.30m, 3.40m, 3.50m, 3.60m, 3.70m...

**Campionatul Național de Seniori – Etapa Finală,  
Stadionul "Nicolae Mărașescu" Craiova**

**PROGRAM - Proiect**

| Sâmbătă – 23.08.2025 |                  |      |        |  | Duminică – 24.08.2025 |               |   |     |
|----------------------|------------------|------|--------|--|-----------------------|---------------|---|-----|
| 17:00                | 100 m Garduri    | F    | SERII  |  | 17:00                 | 400 m Garduri | F | SCT |
| 17:00                | Ciocan           | F    |        |  | 17:00                 | Lungime       | F |     |
| 17:00                | Triplusalt       | F    |        |  | 17:00                 | Sulita        | F |     |
| 17:00                | Disc             | F    |        |  | 17:00                 | Greutate      | F |     |
| 17:15                | 110 m Garduri    | M    | SERII  |  | 17:15                 | 400 m Garduri | M | SCT |
| 17:30                | Inaltime         | M    |        |  | 17:25                 | 800 m         | F | SCT |
| 17:30                | 100 m            | F    | SERII  |  | 17:30                 | Inaltime      | F |     |
| 17:40                | 100 m            | M    | SERII  |  | 17:30                 | Prajina       | F |     |
| 18:00                | 400 m            | F    | SCT    |  | 17:35                 | 800 m         | M | SCT |
| 18:10                | 400 m            | M    | SCT    |  | 17:50                 | 200 m         | F | SCT |
| 18:25                | 100m Garduri     | F    | FINALA |  | 18:00                 | 200 m         | M | SCT |
| 18:30                | Prajina          | M    |        |  | 18:00                 | Greutate      | M |     |
| 18:30                | Disc             | M    |        |  | 18:15                 | Lungime       | M |     |
| 18:30                | Ciocan           | M    |        |  | 18:20                 | 5000 m        | F | SCT |
| 18:30                | Triplusalt       | M    |        |  | 18:40                 | 5000 m        | M | SCT |
| 18:40                | 110 m Garduri    | M    | FINALA |  | 19:05                 | 4x400 m       | F | SCT |
| 18:50                | 100 m            | F    | FINALA |  | 19:15                 | 4x400 m       | M | SCT |
| 19:00                | 100 m            | M    | FINALA |  |                       |               |   |     |
| 19:10                | 1500 m           | F    | SCT    |  |                       |               |   |     |
| 19:20                | 1500 m           | M    | SCT    |  |                       |               |   |     |
| 19:30                | Sulita           | M    |        |  |                       |               |   |     |
| 19:35                | 3000 m Obstacole | F    | SCT    |  |                       |               |   |     |
| 19:50                | 3000 m Obstacole | M    | SCT    |  |                       |               |   |     |
| 20:05                | 4x100 m          | F    | SCT    |  |                       |               |   |     |
| 20:15                | 4x100 m          | M    | SCT    |  |                       |               |   |     |
| 20:25                | 4x400 m          | MIXT | SCT    |  |                       |               |   |     |