

R E G U L A M E N T
Cupa României de Seniori
și
Campionatul Național de Probe Combinate Seniori , Seniori U23, U20, U18 și U16
Etapa FINALĂ

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 09-10.08.2025 – București - Complexul Sportiv "Iolanda Balas Soter"

➤ **PROBE CUPA ROMÂNIEI:**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, 4x100 m, 4x400 m, 4x400m Mixt, 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, 4x400m Mixt, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.

➤ **PROBE COMBINATE:**

- **DECATLON** – Seniori, U23 - Masculin și Juniori U20, U18 - Masculin

100 m, lungime, greutate, înălțime, 400 m - ziua I

110 m garduri, disc, prăjină, suliță, 1.500 m - ziua II-a

- **HEPTATLON** – Seniori, U23 – Feminin și Juniori U20, U18 - Feminin

100 m garduri, înălțime, greutate, 200 m – ziua I

lungime, suliță, 800 m - ziua II-a

- **OCTATLON** - Juniori U16 - Masculin:

100 m, lungime, greutate, înălțime - ziua I

90 m garduri, disc, suliță, 1.000 m - ziua II-a

- **HEXATLON** - Juniori U16 - Feminin:

80 m garduri, înălțime, 200 m – ziua I

lungime, greutate, 800 m - ziua II-a

- Seniori, U23 – Decatlon MASCULIN

- 110 m.g. – 1.067m – 13.72m – 9.14m – 14.02m – 10 garduri
- Aruncarea greutății – 7.260 gr; Disc – 2,000 gr; Suliță - 0,800 gr
- Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime masculin: 1.70m

- Senioare, U23 – Pentatlon FEMININ

- 100 m.g – 0.84m – 13.00m – 8.50m – 10.50m – 10 garduri
- Aruncarea greutății – 4 kg; Suliță - 0,600 gr
- Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime feminin: 1.50m



- U 20 – Decatlon MASCULIN
 - 110 m.g. – 0.99m – 13.72m – 9.14m – 14.02m – 10 garduri
 - Aruncarea greutății – 6.00 Kg; ; Disc – 1,750 gr; Suliță - 0,800 gr
 - Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime masculin: 1.60m
- U 20 - Pentatlon FEMININ
 - 100 m.g – 0.84m – 13.00m – 8.50m – 10.50m – 10 garduri
 - Aruncarea greutății – 4 Kg; Suliță - 0,600 gr
 - Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime feminin: 1.40m
- U 18 – Decatlon MASCULIN
 - 110 m.g. – 0.914m – 13.72m – 9.14m – 14.02m – 10 garduri
 - Aruncarea greutății – 5.00 Kg; Disc – 1,500 gr; Suliță - 0,700 gr
 - Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime masculin: 1.50m
- U 18 - Pentatlon FEMININ
 - 100 m.g – 0.762m – 13.00m – 8.50m – 10.50m – 10 garduri
 - Aruncarea greutății – 3 Kg; Suliță - 0,500 gr
 - Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime feminin: 1.35m
- U 16 – Octatlon Masculin
 - 90 m.g. – 0.914m – 13.20m – 8.65m – 16.25m – 8 garduri
 - Aruncarea greutății – 4.00 Kg; Disc – 1,000 gr; Suliță - 0,600 gr
 - Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime masculin: 1.40m
- U 16 - Hexatlon FEMININ
 - 80 m.g – 0.762m – 12.50m – 8.00m – 11.50m – 8 garduri
 - Aruncarea greutății – 3 Kg
 - Înălțimea inițială la proba de săritura în înălțime feminin: 1.20m

➤ **ÎNSCRIERILE:**

- se fac pe platforma **Rosterathletics** până la data de 06.08.2025, 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 PROBELOR DE GARDURI ȘI A MATERIALELOR DE ARUNCĂRI
CUPA ROMÂNIEI:**

GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI					
Categoria	Greutate	Disc	Ciocan	Suliță	
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 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**				



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



PROGRAM – Proiect

Sâmbătă 09.08.2025 – Reuniunea I				Duminică 10.08.2025 - Reuniunea I			
08:30	80 m garduri	F/6	U16	08:30	110 m garduri	M/10	S+U23
08:40	100 m garduri	F/7	U18	08:30	Lungime	F/7/6	U18+U16
08:55	100 m garduri	F/7	S+U23+U20	08:40	110 m garduri	M/10	U20
09:05	100 m	M/10	S+U23+U20	08:50	110m garduri	M/10	U18
09:05	Înălțime	F/7/6	U18+U16	09:00	Disc	M/10	S+U23+U20
09:10	100 m	M/10	U18	09:00	90 m garduri	M/8	U16
09:15	100 m	M/8	U16	09:30	Greutate	F/6	U16
09:35	Lungime	M/10	S+U23+U20	09:30	Disc	M/8	U18+U16
10:15	Lungime	M/10/8	U18+U16	09:45	Lungime	F/7	S+U23+U20
10:30	200m	F/6	U16	10:00	Prăjină	M/10	S+U23+U20
10:30	Greutate	M/10	S+U23+U20	10:00	Suliță	F/7	U18
11:00	Înălțime	F/7	S+U23+U20	10:15	800 m	F/6	U16
11:20	Greutate	M/10	U18+U16	10:45	Suliță	F/7	S+U23+U20
12:10	Greutate	F/7	S+U23+U20+U18	10:50	800 m	F/7	U18
12:15	Înălțime	M/8	U16+U18	11:15	Suliță	M/8	U16
Sâmbătă 09.08.2025 – Reuniunea a II-a				11:30	Prăjină	M/8	U18
16:00	Ciocan	M		11:45	800 m	F/7	S+U23+U20
17:00	100m Garduri	F	SERII	12:30	1000 m	M/8	U16
17:00	Înălțime	M/10	S+U23+U20	12:30	Suliță	M10	S+U23+U20
17:00	Triplusalt	F		13:10	Suliță	M/10	U18
17:00	Ciocan	F		13:45	1500 m	M/10	S+U23
17:15	110m Garduri	M	SERII	13:55	1500 m	M/10	U20+U18
17:25	1500m	F	SCT	Duminică 10.08.2025 - Reuniunea a II-a			
17:35	1500m	M	SCT	16:00	Greutate	F	
17:50	100m Garduri	F	FINALA	17:00	Prajina	F	
18:00	110m Garduri	M	FINALA	17:00	400m Garduri	F	SCT
18:00	Triplusalt	M		17:00	Greutate	M	
18:00	Disc	M		17:00	Lungime	F	
18:15	100m	F	SERII	17:15	400m Garduri	M	SCT
18:25	100m	M	SERII	17:25	800m	F	SCT
18:30	Inaltime	M		17:30	800m	M	SCT
18:40	200m	F/7	U18	17:40	200m	F	SCT
18:45	200m	F/7	S+U23+U20	17:45	200m	M	SCT
18:55	400m	M/10	U18	18:00	Sulita	F	
19:00	400m	M/10	S+U23+U20	18:00	Inaltime	F	
19:00	Disc	F		18:00	5000m	F	SCT
19:00	Prajina	M		18:20	5000m	M	SCT
19:10	100m	F	FINALA	18:30	Lungime	M	
19:20	100m	M	FINALA	18:40	4x400m	F	SCT
19:30	400m	F	SCT	18:50	4x400m	M	SCT
19:40	400m	M	SCT	19:00	Sulita	M	
19:55	3000m Obstacole	F	SCT				
20:10	3000m Obstacole	M	SCT				
20:25	4x100m	F	SCT				
20:30	4x100m	M	SCT				
20:35	4x400m	MIXT	SCT				

