

REGULAMENT

Cupa României de Seniori

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 09-10.08.2025 – Cupa României de Seniori - Craiova, Stadionul "Nicolae Măărășescu"

➤ **PROBE CUPA ROMÂNIEI:**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000m (U20), 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, 3000m (U20), 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.

➤ **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:**

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;



Cupa României de Seniori
Stadionul "Nicolae Mărașescu" Craiova
PROGRAM – Proiect

Sâmbătă 09.08.2025 – Reuniunea I					Duminică 10.08.2025 Reuniunea a II-a			
19:00	100m Garduri	F	SERII		19:00	Prajina	F	
19:00	Triplusalt	F			19:00	Greutate	F	
19:15	110m Garduri	M	SERII		19:00	400m Garduri	F	SCT
19:30	Ciocan	M			19:15	400m Garduri	M	SCT
19:30	Disc	F			19:25	800m	F	SCT
19:30	Inaltime	M			19:30	Lungime	F	
19:30	100m	F	SERII		19:30	Sulita	F	
19:40	100m	M	SERII		19:30	800m	M	SCT
19:55	1500m	F	SCT		19:40	200m	F	SCT
20:00	Triplusalt	M			19:45	200m	M	SCT
20:05	1500m	M	SCT		20:00	Greutate	M	
20:20	100m Garduri	F	FINALA		20:00	Inaltime	F	
20:30	Prajina	M			20:00	5000m	F	SCT
20:30	Disc	M			20:20	5000m	M	SCT
20:30	Ciocan	F			20:30	Lungime	M	
20:35	110m Garduri	M	FINALA		20:40	4x400m	F	SCT
20:45	100m	F	FINALA		20:50	4x400m	M	SCT
20:55	100m	M	FINALA					
21:00	Sulita	M						
21:05	400m	F	SCT					
21:15	400m	M	SCT					
21:30	3000m Obstacole	F	SCT					
21:45	3000m Obstacole	M	SCT					
22:00	4x100m	F	SCT					
22:05	4x100m	M	SCT					
22:10	4x400m	MIXT	SCT					

