

REGULAMENTUL

Cupei României de sală – Seniori

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- **01-02.02.2025 – Cupa României – Seniori - București - Complexul Sportiv Național "Lia Manoliu" - Sala de atletism "Ioan Soter";**

➤ **PROBELE:**

- **Masculin:** 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi;
- **Feminin:** 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 60 m garduri, înălțime, prăjină, lungime, triplusalt, greutate, 4X2 tururi;
- **Mixt: 4x2 tururi.**

➤ **PARTICIPANȚI:**

- Competiția se desfășoară conform regulamentului categoriei de seniori.

➤ **ÎNSCRIEREA CONCURENȚILOR**

- Înscrierile pentru Cupa României se trimit la F.R.A. până la data de 27.01.2025, orele 23:59.
- 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);
- Verificarea carnetelor de legitimare cu viza anuală, medicală și achitarea taxelor de participare ale concurenților înscriși, se va face în prezența datei de desfășurare a competiției.

➤ **CONDITII 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.
- Se va concura cu numerele de club.
- Se recomandă participarea atleților în echipamentul clubului sau asociației sportive pe care o reprezintă conform CIS-ului.
- Utilizarea echipamentului echipei naționale sau ale altei țări este interzisă.
- Programul proiect poate suferi ușoare modificări după închiderea înscrierilor.
- În situația, în care, după închiderea înscrierilor, numărul participanților în probele de sărituri și greutate este mai mare de 20, se vor organiza calificări a câte 3 încercări, în baza standardelor de mai jos:

➤ **Barem de calificare în finală la proba de lungime:**

- 6.10 m la feminin sau primele 12 performanțe;
- 7.50 m la masculin sau primele 12 performanțe.

➤ **Barem de calificare în finală la proba de triplusalt:**

- 12.80 m la feminin sau primele 12 performanțe;
- 15.40 m la masculin sau primele 12 performanțe.

➤ **Barem de calificare în finală la proba de greutate:**

- 11.50 m la femini sau primele 12 performanțe;
- 14.00 m la masculin sau primele 12 performanțe.

➤ **Înălțimi initiale și praguri de triplusalt:**

- Înălțime M: 1.75m- 1.80m- 1.85m- 1.90m- 1.95m.....+3 cm
- Înălțime F: 1.50m- 1.55m- 1.60m- 1.65m- 1.70m- 1.75m.....+3 cm
- Prăjină B: 3.30m- 3.40m- 3.50m- 3.60m- 3.70m- 3.80m- 3.90m- 4.00m- 4.10m- 4.20m- 4.30m + 10cm...
- Prăjină F: 2.40m- 2.50m- 2.60m- 2.70m- 2.80m- 2.90m- 3.00m- 3.10m- 3.20m- 3.30m- 3.40m + 10cm...
- Pragul triplusalt feminin: 11 m;
- Pragul triplusalt masculin: 13 m.

Program Final:

SÂMBĂTĂ - 01.02.2025			
Reuniunea I			
Interval apel	Ora	Proba	Tip
09:20 - 09:30	10:00	Triplusalt - F	Finala
09:20 - 09:30	10:00	Greutate - F	Finala
09:35 - 09:45	10:00	60m - F	Serii
09:50 - 10:00	10:15	60m - M	Serii
10:10 - 10:20	10:35	400m - F	Sct.
10:30 - 10:40	10:55	400m - M	Sct.
10:20 - 10:30	11:00	Greutate - M	Finala
10:20 - 10:30	11:00	Triplusalt - M	Finala
10:55 - 11:05	11:20	60m - F	Finala
11:05 - 11:15	11:30	60m - M	Finala
11:15 - 11:25	11:40	1500m - F	Sct.
11:25 - 11:35	11:50	1500m - M	Sct.
11:20 - 11:30	12:00	Prajina - F	Finala
11:40 - 11:50	12:05	4x2 tururi - Mixt	Sct.
11:30 - 11:40	12:10	Inaltime - M	Finala

DUMINICĂ - 02.02.2025			
Reuniunea II			
Interval apel	Ora	Proba	Tip
09:20 - 09:30	10:00	60 mg - F	Serii
09:20 - 09:30	10:00	Lungime - M	Finala
09:35 - 09:45	10:15	60 mg - M	Serii
10:05 - 10:15	10:30	800m - F	Sct.
10:15 - 10:25	10:40	800m - M	Sct.
10:20 - 10:30	11:00	60 mg - F	Finala
10:35 - 10:45	11:15	60 mg - M	Finala
11:00 - 11:10	11:25	200m - F	Sct.
10:50 - 11:00	11:30	Lungime - F	Finala
11:15 - 11:25	11:40	200m - M	Sct.
11:20 - 11:30	12:00	Inaltime - F	Finala
11:30 - 11:40	12:10	Prajina - M	Finala
11:45 - 11:55	12:10	3000m - F	Sct.
12:00 - 12:10	12:25	3000m - M	Sct.
12:15 - 12:25	12:40	4x2 tururi - F	Sct.
12:25 - 12:35	12:50	4x2 tururi - M	Sct.

Director de concurs: Radu Lazăr

Judecător arbitru: Paul Opreș

- Call Room-ul se va încheia cu 15 minute în probele de alergări;
- Call Room-ul se va încheia cu 30 de minute în probele de garduri, sărituri și aruncări.