

REGULAMENTUL

Campionatului Național Seniori, U23, U20, U18, U16 aer liber - Etapa I

DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:

- **Data:** 23-24.05.2026
- **Locul:** Deva, Stadionul „Cetate”, Str Valeriu Braniste.

1. PROBELE CONCURSULUI

- **Masculin:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (U20, U18, U16), 5000m (S, U23, U20), 90m garduri (U16), 110m garduri, 400m garduri, 300m garduri (U16), 3000m obstacole (U20), 2000m obstacole (U18), 1500m obstacole (U16), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4X100m, 4x400m, 100x200x300x400m.
- **Feminin:** 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m (U20, U18, U16), 5000m (S, U23, U20), 80m garduri (U16), 100m garduri, 400m garduri, 300m garduri (U16), 3000m obstacole (U20), 2000m obstacole (U18), 1500m obstacole (U16), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4X100m, 4x400m, 100x200x300x400m.

2. ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR

- **Platformă:** Înscrierile se fac pe Rosterathletics până duminică 17.05.2026, ora 23:59.
- **Ștafete:** Confirmarea finală a componenței se face la secretariat până la ora 18:00, în ziua premergătoare concursului. Ordinea de start se confirmă cu cel mult o oră înainte de probă.

3. CARACTERISTICILE GARDURILOR ȘI MATERIALELOR

Probă	Înălțime	Start -> G1	Între garduri	G10 -> Sosire	Nr. Garduri
110m g. (M Seniori/U20)	1,067 m (0,99m U20)	13,72 m	9,14 m	14,02 m	10
110m g. (M U18)	0,914 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m	10
400m g. (M Seniori/U20)	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m	10
100m g. (F Seniori/U20/U18)	0,840 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m	10
100m g. (F U18)	0,762 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m	10
400m g. (F Seniori/U20)	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m	10
90m g. (U16 M)	0,914 m	13,20 m	8,65 m	16,25 m	8
80m g. (U16 F)	0,762 m	12,50 m	8,00 m	11,50 m	8
300m g. (F U16)	0,840 m	45,00 m	35,00 m	45,00 m	7
300m g. (M U16)	0,762 m	45,00 m	35,00 m	45,00 m	7



Greutatea obiectelor (Aruncări):

- **Seniori/U23 M:** Greutate: 7,260kg | Disc: 2,000kg | Ciocan: 7,260kg | Suliță: 0,800kg
- **Seniori/U23 F:** Greutate: 4,000kg | Disc: 1,000kg | Ciocan: 4,000kg | Suliță: 0,600kg
- **U18 M:** Greutate: 5,000kg | Disc: 1,500kg | Ciocan: 5,000kg | Suliță: 0,700kg

4. ÎNĂLȚIMI INIȚIALE ȘI PRAGURI TRIPLUSALT

- **Înălțime S, U23, U20:** M: 1.75m | F: 1.50m
- **Prăjină S, U23, U20:** M: 3.30m | F: 2.40m
- **Triplusalt (Prag):** * S, U23, U20: 13m (M) / 11m (F)
 - U18: 11m (M) / 9m (F)
 - U16: 10m (M) / 8m (F)

5. PARTICIPARE ȘI DISCIPLINĂ

- Participarea conform Regulamentului General F.R.A.
- **Echipament:** Obligatoriu numere de concurs personalizate ce vor fi eliberate de F.R.A. Numerele se pot ridica de la secretariatul concursului, după achitarea taxei de participare. Se recomandă echipamentul clubului. **Este interzis** echipamentul echipei naționale a României sau al altor țări.
- **Documente:** Prezentarea legitimațiilor cu viza anuală și medicală vizată la secretariat este obligatorie.

Director de concurs:

Judecător arbitru: