

**Condiții privind participarea la  
Campionatul European de Alergări Montane - Ljubljana 2026**

**Data de desfășurare:** 5-7.06.2026

**Localitate/Țară:** Ljubljana–Kamnik / Slovenia

**OBIECTIVE:** 1 x medalie bronz (echipe) / 1 x locul 4-6 (echipe) / 4 x loc 7-16 (individual)

**CONDIȚII DE PARTICIPARE:**

**Vârsta minimă de participare:** Niciun atlet care nu a împlinit vârsta de 16 (șaisprezece) ani la data de 31 decembrie 2026 nu poate participa la cursele U20;

**Număr de participanți pe probă:** Un număr maxim de 4 sportivi în fiecare probă. Dintre aceștia, cei mai bine clasati 3 sportivi vor contribui la scorul cumulat al echipei, prin însumarea locurilor obținute în clasamentul individual.

**Închiderea înscrierilor:**

**Preliminare:** 12.02 – 5.03.2026

**Finale:** 1.05 – 22.05.2026

**Probe de concurs M+F:**

**UPHILL RACE:** Seniori – 8,9km / U20 (născut/ă 2007-2008) – 3,8km

**TRAIL RACE:** Seniori – 52km

**UP & DOWN RACE:** Seniori – 13,1km / U20 (născut/ă 2007-2008) – 5,7km

**Gratuități:** Conform Regulamentului de Competiții al European Athletics, articolul 1110.4, European Athletics poate acorda Federației Membre o contribuție financiară pentru acoperirea costurilor de cazare și masă pentru fiecare atlet care punctează (maximum 3 atleți) în fiecare cursă de elită, pentru o perioadă de cel mult 3 (trei) zile (ziua competiției + 2 nopți).

Sprijinul financiar va fi acordat **exclusiv** echipelor care au transmis **Înscrierea Preliminară** în termenul stabilit.

Pentru consultarea regulamentului de desfășurare al acestei competiții, accesați link-urile:

<https://www.european-athletics.com/home/competitions/european-off-road-running-championships/overview>  
<https://www.offroadrunning2026.si/>

**SELECȚIA ECHIPEI REPREZENTATIVE:**

Echipa va fi alcătuită din sportivii care îndeplinesc standardele de participare stabilite, în funcție de bugetul disponibil la data desfășurării competiției;

**Proba - Trail Race – Seniori - 52km:**

**1.1. Calificare directă:**

Primii 2 sportivi clasati la Campionatul Național de Alergare Montană – Rășinari/Sibiu („Urme pe plai”) din 25.04.2026, se califică direct în lotul național, cu condiția ca sportivul clasat pe locul 2 să sosească la mai puțin de 15 de minute față de timpul sportivului clasat pe locul 1. În situația în care această condiție nu este îndeplinită, se califică direct doar sportivul clasat pe locul 1.

**federația română de atletism**

str. Dr. Primo Nebiolo nr. 2, sector 1, 011349, București, România  
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro

### **1.2. Selecția sportivilor pentru pozițiile 3 și 4.**

Următorii 2 sportivi vor fi selectați de către antrenorul federal și avizați de Comisia Tehnico-Metodică, dintre sportivii eligibili, pe baza unei analize cumulative a următoarelor criterii, pentru maximizarea potențialului echipei:

Performanța obținută la Campionatul Național de Alergare Montană– Rășinari/Sibiu comparativ cu locurile 1 și 2;

Poziția obținută la Campionatul Mondial de Trail Running 2025;

Rezultate obținute în competiții internaționale cu profil și distanță asemănătoare (trail lung, aproximativ 50–60 km) perioada 2025-2026;

Experiența participării la competițiile internaționale, consecvența rezultatelor în tot sezonul competițional 2025-2026.

În situația în care la Campionatul Național doar locul 1 îndeplinește condițiile de selecție pentru Campionatul European, poate fi completată echipa cu trei sportivi cu experiență internațională, la propunerea antrenorului federal și avizată de Comisia Tehnico-Metodică.

### **Probele - UP & DOWN RACE - 13,1km / UPHILL RACE - 8,9km : Seniori**

Având în vedere că sportivii care participă la proba Up & Down vor concura și în proba Uphill (Vertical), selecția se va face în mod unitar.

#### **2.1. Selecția pentru primele 2 poziții:**

Selecția se va realiza pe baza rezultatelor obținute la Campionatele Naționale de Alergare Montană – Budureasa, județul Bihor din 9-10.05.2026.

Condiție de eligibilitate: Pentru a fi considerați eligibili, al doilea sportiv trebuie să sosească la maximum 5 minute față de sportivul clasat pe locul 1 în fiecare dintre probele Up & Down și Uphill.

#### **2.2. Selecția sportivilor pentru pozițiile 3 și 4:**

Al 3-lea și al 4-lea sportiv vor fi selectați pe baza unei analize cumulative a următoarelor criterii în vederea maximizării potențialului echipei:

Performanța obținută la Campionatul Național de Alergare Montană– Budureasa, județul Bihor comparativ cu locurile 1 și 2;

Poziția obținută la Campionatul Mondial de Trail Running 2025;

Rezultate obținute în competiții internaționale cu profil și distanță asemănătoare perioada 2025- 2026;

Experiența participării la competițiile internaționale, consecvența rezultatelor în tot sezonul competițional 2025-2026, care va fi analizat și validat de Comisia Tehnică, ținând cont de experiența competițională, rezultatele obținute și capacitatea de a performa la nivel internațional.

### **Probele - UP & DOWN RACE – 5,7km / UPHILL RACE – 3,8km : U 20 (Nascut/ă 2007-2008)**

Având în vedere că sportivii care participă la proba Up & Down vor concura și în proba Uphill, selecția se va face în mod unitar.

**federația română de atletism**

str. Dr. Primo Nebiolo nr. 2, sector 1, 011349, București, România  
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro



### 3.1 Selecția pentru primele trei locuri:

Selecția se va realiza pe baza rezultatelor obținute la Campionatele Naționale de Alergare Montană – Budureasa, județul Bihor din 9-10.05.2026.

Pentru a fi considerați eligibili, sportivii trebuie să sosească la maximum 2 minute și 30secunde față de sportivul clasat pe locul 1 în fiecare dintre probele Up & Down și Vertical.

**3.2.Locul 4** va putea face partea din echipă dacă îndeplinește condițiile de eligibilitate de la punctul 3.1., în funcție de fondurile disponibile pentru Campionatul European de Alergare Montană 2026.

## IV. Selecția Antrenorilor

Pentru participarea la Campionatul European de Alergare Montană vor fi selectați doi antrenori:

un antrenor responsabil de coordonarea echipei feminine;

un antrenor responsabil de coordonarea echipei masculine.

Selecția antrenorilor se realizează pe baza rezultatelor obținute de sportivii antrenați de aceștia la **Campionatele Naționale de Alergare Montană**, prin calcularea punctajului obținut.

### 1. Sistemul de punctaj

#### Categoria Seniori

Locul 1 – **6 puncte**

Locul 2 – **4 puncte**

Locul 3 – **3 puncte**

Locul 4 – **2 puncte**

Locul 5 – **1 punct**

#### Categoria U20 (Juniori)

Locul 1 – **5 puncte**

Locul 2 – **3 puncte**

Locul 3 – **2 puncte**

Locul 4 – **1 punct**

Locul 5 – **0,5 puncte**

Punctajul total al fiecărui antrenor se calculează prin **însurarea punctelor obținute de toți sportivii antrenați de acesta.**

Antrenorul care obține **cel mai mare punctaj total** are prioritate în procesul de selecție.

### 2. Criterii de departajare

În cazul în care doi sau mai mulți antrenori obțin **același punctaj total**, departajarea se va realiza în următoarea ordine:

numărul de **titluri de campion național la categoria seniori**;

numărul total de **titluri de campion național**;

numărul total de **medalii de argint**;

numărul total de **medalii de bronz**;

cea mai bună **clasare imediat următoare podiumului (locul 4, apoi locul 5)**;

Selecția antrenorilor este realizată de către **Antrenorul Federal** pe baza acestor criterii de departajare este supusă **avizării Comisiei Tehnico-Metodice.**

**federația română de atletism**

str. Dr. Primo Nebiolo nr. 2, sector 1, 011349, București, România  
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro

### Dispoziții finale

**Definitivarea** componenței lotului care va face deplasarea la această competiție se va realiza de către antrenorul federal responsabil de competiție, în urma aplicării criteriilor de selecție avizate de către Comisia Tehnico-Metodică a FRA. Acest Lot va fi ulterior votat de către Consiliul Federal. Anunțarea lotului participant și a staff-ului tehnic care va însoți delegația va fi realizată ulterior, într-un termen apropiat desfășurării competiției.

În cazul în care un sportiv suferă o accidentare în intervalul cuprins între înscrierea preliminară/finală și deplasarea la competiție, acesta are obligația de a prezenta documente medicale justificative care să ateste accidentarea, constând în investigații paraclinice corespunzătoare tipului de traumatism invocat (de exemplu: RMN, ecografie, radiografie sau alte investigații imagistice relevante), avizate de medicul lotului. În lipsa îndeplinirii acestui criteriu, sportivul va suporta cheltuielile generate de neparticipare (bilet de avion, cazare, taxa de penalizare aplicată de EA).

**Echipa** se va reuni într-o locație și la o dată ulterior transmisă. Prezența la reunirea lotului este obligatorie și se va avea în vedere un program stabilit, după cum urmează:

Verificarea stării de sănătate a sportivilor

Verificarea documentelor de călătorie

Echiparea sportivilor și a antrenorilor

### NOTĂ:

Orice modificare și/sau adăugare în regulamentul de desfășurare al competiției, primite de la European Athletics, va fi adusă la cunoștință și actualizată în prezentul document al condițiilor de participare la Campionatul European de Alergare Montană 2026.

Antrenorul responsabil pentru această competiție este Eftimie Paraschiv, telefon 0748920987.

Antrenor federal,

Eftimie Paraschiv



**federația română de atletism**

str. Dr. Primo Nebiolo nr. 2, sector 1, 011349, București, România  
tel/fax +40-21-3192445/46/47, office@fra.ro, www.fra.ro

