

REGULAMENTUL

Cupei României de sală – Seniori

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- **27-28.01.2024 – 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 CONCURRENTILOR**

- Înscrierile pentru Cupa României se trimit la F.R.A. până la data de 22.01.2024, orele 23:59.
- **Reprezentantul delegat al fiecărui club, are opțiunea de a modifica participarea la probe a sportivilor înscrși, 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 înscrși, se va face în preziua datei de desfășurare a competiției.

➤ **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.
- În probele de 60 m garduri masculin și greutate masculin, juniorii U20 pot concura pe materialele specifice categoriei lor. Probele nu intră în clasamentul Cupei României.
- **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 feminin sau primele 12 performanțe;
- 14.00 m la masculin sau primele 12 performanțe.

➤ **Înălțimi initiale:**

- 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 Proiect:

Sâmbătă				Duminică			
Reuniunea I				Reuniunea II			
10:00	Triplusalt	F	FINALĂ	10:00	60 mg	F	Serii
10:00	Greutate	F	FINALĂ	10:00	Lungime	F	FINALĂ
10:00	60 m	F	Serii	10:15	60 mg	M	Serii
10:15	60 m	M	Serii	10:30	800 m	F	Sct.
10:30	400 m	F	Sct.	10:45	800 m	M	Sct.
10:45	400 m	M	Sct.	11:00	60 mg	F	FINALĂ
11:00	Greutate	M	FINALĂ	11:15	60 mg	M	FINALĂ
11:15	60 m	F	FINALĂ	11:25	200 m	F	Sct.
11:20	Triplusalt	M	FINALĂ	11:45	200 m	M	Sct.
11:25	60 m	M	FINALĂ	11:45	Înălțime	F	FINALĂ
11:35	1500 m	F	Sct.	12:00	Lungime	M	FINALĂ
11:45	1500 m	M	Sct.	12:05	3000 m	F	Sct.
11:50	Prăjină	M+F	FINALĂ	12:25	3000 m	M	Sct.
11:50	Înălțime	M	FINALĂ	12:40	4x2 tururi	F	SCT
12:00	4x2 tururi	Mixt	SCT	12:50	4x2 tururi	M	SCT

- Call Room-ul în probele de alergări va fi cu 15 minute înainte de startul probei;
- Call Room-ul în probele de garduri și probele de sărituri va fi cu 30 de minute înainte de startul probei;