

REGULAMENTUL

Campionat National de Probe Combinate Seniori, U23, U20, U18, U16

Etapa I

DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:

- **10-11.01.2020 – București -Complexul Sportiv Național “Ioan Soter” - Sala de atletism**

Participanți: Sportivilegiti mați :seniori – U23 – U20 – U18 – U16 cu vizamedicalășianuala la zi.

Probele de concurs :

- Seniori – heptatlon MASCULIN
 - 60 m.g. – 1.067m – 13.72m – 9.14m – 9.72m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 7.260 Kg
- Senioare – pentatlon FEMININ
 - 60 m.g – 0.84m – 13.00m – 8.50m – 13.00m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 4 Kg
- U 23 – heptatlon MASCULIN
 - 60 m.g. – 1.067m – 13.72m – 9.14m – 9.72m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 7.260 Kg
- U 23 – pentatlon FEMININ
 - 60 m.g – 0.84m – 13.00m – 8.50m – 13.00m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 4 Kg
- U 20 – heptatlon MASCULIN
 - 60 m.g. – 0.99m – 13.72m – 9.14m – 9.72m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 6.00 Kg
- U 20 pentatlon FEMININ
 - 60 m.g – 0.84m – 13.00m – 8.50m – 13.00m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 4 Kg
- U 18 – heptatlon MASCULIN
 - 60 m.g. – 0.91m – 13.72m – 9.14m – 9.72m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 5.00 Kg
- U 18 pentatlon FEMININ
 - 60 m.g – 0.762m – 13.00m – 8.50m – 13.00m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 3 Kg
- U 16 – hexatlon
 - 60 m.g. – 0.914m – 13.20m – 8.65m – 12.20m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 4.00 Kg
- U 16 pentatlon FEMININ
 - 60 m.g – 0.762m – 12.50m – 8.00m – 15.50m – 5 garduri
 - Aruncarea greutății – 3 Kg

Condiții de participare

1. În probele de 60 m plat și 60 m.garduri se vor desfășura în serii separate pentru fiecare categorie de vârstă (excepție seniori /tineret)
2. Înălțimile inițiale în probele de săritură în înălțime și săritură cu prăjina vor fi cele stabilite pentru etapele finale ale fiecărei categorii de vârstă.(progresie 3 cm pentru săritura în înălțime și 10 cm pentru săritura cu prăjina)
3. Utilizarea echipamentului echipei naționale este interzisă.
4. Nu sunt admise H.C. - uri

Programul final : Va fi comunicat împreună cu seriile în probele de alergări și ordinea efectuării încercărilor în probele de sărituri și aruncarea greutății în ziua de 08.01.2020.

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR**

- Inscriverile se fac pe site-ul FRA si se inchid la data 01.01.2020.
- Validarile : 08.01.2020 intre orele 10:00-12:00 la tel:0742.113.344
- Verificarea legitimațiilor si achitarea taxei de participare se va face in prezinta datei de desfasurare a competitiei.

➤ **SEDINTA TEHNICA: In data de 09.01.2020 ora 15:00.**

PROGRAM							
Reuniunea I				Reuniunea II			
09:30	60 m g	F/5	S,T,J1	09:30	60 m g	M/7	S,T,J1
09:40	60 m g	F/5	J2	09:40	60 m g	M/7	J2
09:50	60 m g	F/5	J3	09:50	60 m g	M/6	J3
10:00	60 m	M/7	S,T, J1	10:30	Greutate	M/6	J3
10:05	60 m	M/7	J2	10:30	Prăjină	M/7	S,T,J1,J2
10:10	60 m	M/6	J3	11:25	1000 m	M/6	J3
10:30	Înălțime	F/5	S,T,J1,J2(saltea 1)	12:00	1000 m	M/7	J1,J2
10:30	Înălțime	F/5	J3(saltea 2)	12:00	1000 m	M/7	S,T
10:40	Lungime	M/7,M6	S,T,J1,J2, J 3				
11:40	Greutate	M/7	S,T, J1, J2				
12:30	Greutate	F/5	S,T,J1,J2				
12:40	Înălțime	M/7	S,T,J1(saltea 1)				
12:40	Înălțime	M/6/7	J3,J2(saltea 2)				
12:40	Greutate	F/5	J3				
13:25	Lungime	F/5	S,T,J1,J2,J3				
14:30	800m	F/5	S,T,J1,J2,J3				