

## REGULAMENTUL

### Campionatului Național de alergare montană – distanță scurtă - Etapa I

#### individual Seniori și U20

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 11.04.2021 - Câmpulung Moldovenesc

▪ **PROBELE:**

- Distanțele de concurs pentru fiecare categorie de vârstă sunt următoarele:
- juniori U20 feminin 6-7 km diferența nivel aproximativ 500-600 m
- juniori U20 masculin 6-7 km diferența nivel aproximativ 500-600 m
- seniori feminin 10-12 km diferența nivel aproximativ 800 m
- seniori masculin 10- 12 km diferența nivel aproximativ 1100 m

▪ **PARTICIPANȚI:**

**Echipele pentru Campionatul Balcanic se vor alcatuii in ordinea sosirii -primi 4 clasati la fiecare categorie.**

- **Aceasta etapa reprezinta criteriu de selectie pentru participarea la campionatul Balcanic de Alergare Montana din 15.05.2021- Campulung Moldovenesc.**
- **Categoria de vârstă juniori mici U18 - cadeți pot fi înscriși și pot participa la individual și la echipă numai la categoria de juniori mari U20, intrând în clasamentul general și pe echipe al acestei categorii.**
- **Fiecare atlet participant la competițiile oficiale din calendarul competițional intern organizate de FRA în proba de alergare montană, va lua la cunoștință sub semnătură de obligațiile ce îi revin, în vederea participării la acest gen de competiții. În caz contrar, atletul nu va fi acceptat în competiție.**



➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR**

- Inscriserile se trimit la F.R.A. cu 10 zile inaintea datei de desfasurare a competitiei.
- Doar modificarile inscrierilor initiale se face telefonic in data de 07.04.2021, intre orele 09:00- 12:00, telefon: 0742 113 344.
- Verificarea carnetelor de legitimare cu viza anuala, medicala si achitarea taxei de participare a concurentilor inscrisi, precum si semnarea componentei echipelor, se vor face sambata 10.04.2021, intre orele 16:30-18:00, la punctul de informare din fata Primariei.
- Sedinta tehnica sambata 10.04.2021, ora 18:00 la Primaria Campulung Moldovenesc.
- Startul va fi la ora 10:00.

**CERINTE PRIVIND RESPECTAREA MASURILOR DE SIGURANTA CONFORM ORDINULUI 780/1.432/2020.**

- Toți participanții (sportivi, voluntari, oficiali etc.) trebuie să își monitorizeze starea de sănătate și să respecte cu strictețe măsurile de bază pentru protejarea împotriva COVID-19, cum ar fi igiena mâinilor, distanțarea socială, evitarea atingerii ochilor, nasului și a gurii, respectarea igienei respiratorii și respectarea recomandărilor de a rămâne acasă și de a solicita asistență medicală, dacă există simptome specifice bolii.
- Participanții trebuie să respecte regulile de igienă (de exemplu, folosirea unei batiste de unică folosință, în caz de tuse sau strănut, evitarea schimbului de echipament sportiv, săpun, sticle cu apă și alte articole personale între competitori, interzicerea folosirii dușului sau a saunei, evitarea contactului fizic - strângeri de mână, îmbrățișări la sfârșitul evenimentului).
- Se va efectua un triaj al sportivilor, antrenorilor, oficialilor, voluntarilor și al însoțitorului minorului.
- Prezentarea la apel se face cu 30 de minute înainte de începerea probei.
- Sportivii au obligația să pastreze distanțarea fizică prevăzută în ordinul nr. 780/1.432/2020.
- Accesul spectatorilor în zona de start este strict interzis conf. Ordinului 780/1.432/2020.
- Este obligatorie respectarea indicațiilor organizatorilor și arbitrilor în zona marcată pentru start și pe traseu.
- Sportivului minor i se permite accesul cu un însoțitor major (parinte/tutore).
- Vor exista diferite zone de încălzire ce se vor comunica de către directorul de concurs, la sedința tehnică.
- **Este interzisă participarea cu echipamentul echipei naționale.**

