

REGULAMENTUL

Cupei Romaniei Juniori U20, Campionatul National Seniori - Etapa 1 si Campionatul National de 5000m si 10000m - Seniori, Seniori U23

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- 21-22.05.2021 - Pitesti

➤ **PROBELE**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m 5000 m, 10000 m, 110 m garduri, 90 m garduri, 400 m garduri, 300 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, 100 m garduri, 80 m garduri, 400 m garduri, 300m garduri ,3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță.

➤ **Caracteristicile gardurilor:**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
SENIORI ȘI JUNIORI MASCULIN CATEGORIA 1 si 3					
110 m garduri	1,067 m*	13,72 m	9,14 m	14,02 m	10
400 m garduri	0,914 m	45,00m	35,00m	40,00m	10
90 m garduri	0,914 m	13,20 m	8,65 m	16,25 m	8
300m garduri	0,840 m	45,00 m	35,00 m	45,00 m	7
3000 m obst.	0,914 m**				
SENIORI SI JUNIORI FEMININ CATEGORIA 1 si 3					
100 m garduri	0,840 m	13,00m	8,50 m	10,50m	10
400 m garduri	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m	10
80m garduri	0,762 m	12,50 m	8,00 m	11,50m	8
300m garduri	0,762 m	45,00 m	35,00	45,00m	7
3000 m obst.	0,762 m**				

* Juniori I - 0,99 m

GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI				
Categoria	Greutate	Disc	Ciocan	Suliță
Juniori M categoria 3	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg
Juniori F categoria 3	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg
Juniori M categoria 2	5,000kg	1,500kg	5,000kg	0,700kg
Juniori F categoria 2	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg
Juniori M categoria 1	6,000kg	1,750kg	6,000kg	0,800kg
Juniori F categoria 1	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg
Seniori M	7,260kg	2,000kg	7,260kg	0,800kg
Seniori F	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURENȚILOR**

- Inscrierile se vor face pana pe data de 11.05.2021 pe site-ul FRA.
- Validarile se vor face pe data de 19.05.2021 intre orele 09:00-12:00 la nr. de tel 0742.113.344.

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI:**

- **Alcatuirea seriilor se va face in functie de rezultatele obtinute in anul 2020.**
- **Finalele 1 si 2 din probe de 100 m si 400 m, vor fi din primi 8 sportivi si urmatarii 8 clasati.**
- **Categoria juniori U16 in proba de 400 m vor concura dora in serii contratimp.**
- **Pragurile la triplusalt pentru Juniori U20 si U18 vor fi la 13 m – masculin si 11 m – feminin ; pentru Juniori U16 vor fi 10 m - masculin si 8 m – feminin.**
- **Inaltimele succesive:**
 - **Masculin: 1.70cm, 1.75cm, 1.80cm, 1.85cm, 1.90cm, 1.94cm, 1.98cm, 2.02cm, 2.06cm, 2.10cm, 2.13cm, 2.16cm...**
 - **Feminin: 1.50cm, 1.55cm, 1.60cm, 1.65cm, 1.70cm, 1.73cm, 1.76cm, 1.79cm, 1.82cm...**
- **In probele de aruncari se vor folosii materialele specifice fiecarei categorii.**
- **La probele de 5000 m si 10.000 m se va acorda la categoriile seniori si U23, titlul de Campion National , medalie si diploma , iar la locurile 2, 3 medalie si diploma.**
- La intrarea in incinta complexului se va efectua un triaj al sportivilor, antrenorilor si al insotitorului minorului.
- Sportivii au obligatia sa pastreze distantarea fizica prevazuta in ordinul 197/462/2021.
- Accesul spectatorilor in stadion este strict interzis conf. Ordinului 197/462/2021.
- Este obligatorie respectarea indicatiilor stewarzilor pe stadion.
- Verificarea legitimatiilor cu viza anuala si medicala valabile, este obligatorie si se vor prezenta la secretariat de catre delegatul clubului cu cel putin 60 minute inaintea probei, in caz contrar se va penaliza cu 50 lei conform regulamentului FRA , Norme Generale – cap 4 , pct 3.
- Accesul sportivilor in stadion este permis doar cu legitimatia de sportiv, cu viza medicala valabila si declaratia pe propria raspundere completata. In cazul in care legitimatia nu se prezinta/gaseste, singura modalitate de intrare este prezentarea unei adeverinte medicale valabile.
- Accesul antrenorilor in stadion se face pe baza carnetului de antrenor sau a delegatiei de la club.
- Vor exista diferite zone de incalzire ce se vor comunica de catre directorul de concurs.
- Cei care dupa validari au ramas inscrisi la un anumit numar de probe vor plati numarul de probe inscrise chiar daca nu participa.
- **Sportivii vor concura cu numerele de club. Pentru comenzi comunicati miercuri 19.05.2021 la validari.**
- **Este interzisa participarea cu echipamentul echipei nationale.**

Cupa Romaniei Juniori U20, Campionatul National Seniori - Etapa 1
Campionatul National de 5000m si 10000m - Seniori, Seniori U23
21-22.05.2021 - Pitesti

PROGRAM

Vineri - 21.05.2021							
Reuniunea I				Reuniunea II			
08:00	10.000 m	M	SCT	16:00	Prajina	M+F	
08:45	10.000 m	F	SCT	16:00	Greutate	F	
09:30	Greutate	F U18/U16		16:00	3000 m	F	SCT
09:30	Disc	M U16		16:00	Triplusalt	F	
10:00	Triplusalt	F U16		16:15	Disc	M	
10:00	90 m garduri	M U16	Serii	16:20	3000 m	M	SCT
10:15	80 m garduri	F U16	Serii	16:40	100 m	F	Finala 1+2
10:30	2000 m obst.	F U18/U16	SCT	16:50	100 m	F	Finala U16
10:45	2000 m obst.	M U18/U16	SCT	17:00	Inaltime	F	
11:00	Inaltime	F U16		17:00	100 m	M	Finala 1+2
11:00	Greutate	M U16		17:10	100 m	M	Finala U16
11:00	100 m	F	Serii	17:15	Greutate	M	
11:15	100 m	M	Serii	17:20	1500 m	F	SCT
11:15	Triplusalt	M U16		17:30	Triplusalt	M	
11:15	Disc	F U16		17:30	Disc	F	
11:45	80 m garduri	F U16	FINALA	17:35	1500 m	M	SCT
11:55	400 m	F	Serii	18:00	400 m	F	Finala 1
12:10	400 m	F/U16	SCT	18:00	Inaltime	M	
12:15	400 m	M	Serii	18:05	400 m	F	Finala 2
12:40	400 m	M/U16	SCT	18:10	400 m	M	Finala 1
				18:15	400 m	M	Finala 2
				18:20	3000 m obst.	F	SCT
				18:40	3000 m obst.	M	SCT

Sambata - 22.05.2021

Reuniunea I				Reuniunea II			
08:30	10000 m Mars	M+F	U20/U18M	15:30	Ciocan	F	
08:30	5000 m Mars	F	U18	16:00	Lungime	F	
09:30	Ciocan	F U18/U16		16:00	400 m garduri	F	SCT
09:45	Lungime	F U16		16:10	400 m garduri	M	SCT
09:45	300 m garduri	F U16	SCT	16:25	800 m	F	SCT
09:55	300 m garduri	M U16	SCT	16:30	Sulita	M	
10:00	Sulita	F U16		16:40	800 m	M	SCT
10:10	110 m garduri	M Sen.	Serii	17:15	110 m garduri	M Sen.	FINALA
10:20	110 m garduri	M U20	Serii	17:25	110 m garduri	M U20	FINALA
10:30	Ciocan	M U16		17:30	Ciocan	M	
10:30	110 m garduri	M U18	Serii	17:30	Lungime	M	
10:40	100 m garduri	F S/U20	Serii	17:35	100 m garduri	F S/U20	FINALA
10:50	100 m garduri	F U18	Serii	17:45	200 m	F	SCT
11:00	Lungime	M U16		17:50	Sulita	F	
				18:10	200 m	M	SCT
				18:30	5000 m	F	SCT
				19:10	5000 m	M	SCT

Sedinta Tehnica Joi - 20.05.2021 , ora 18:00.

Director de concurs: Valentin Coroja

Judecator arbitru alergari: Valcu Bogdan

Judecator arbitru sarituri: Stanescu Razvan

Judecator arbitru aruncari: Niculescu Suzana

DECLARATIE PE PROPRIA RASPUNDERE

CLUB/ ASOCIATIE

Subsemnatul _____

Numar telefon _____ in calitate de:

- ANTRENOR
- SPORTIV (legitimat)
- ARBITRU
- ORGANIZATOR
- VOLUNTAR
- REPREZENTANT AL PRESEI

declar pe proprie raspundere ca nu prezint simtomatologie specifica SARS COV2 si anume:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| - febra (peste 37,3°C), | - tuse uscata, |
| - senzatie de oboseala, | - gat uscat, |
| - dureri de cap (cefalee), | - dureri musculare si articulare, |
| - diaree, | - pierderea mirosului si a gustului. |

Ma angajez sa respect Ordinului comun al Ministerului Tineretului si Sportului si a Ministerului Sanatatii nr. 197/462/2021 regulament privind conditiile necesare a fi respectate in vederea participarii la competitii in cazul sporturilor individuale care se practica in aer liber" precum si toate regulile de acces pe stadionul "Nicolae Dobrin" stabilite de F.R.A., sa pastrez distanta fizica de minim 2 metri si sa nu formez grupuri de persoane pe perioada competitiei.

Totodata declar ca sunt de ACORD sa imi fie masurata temperatura corporala cu un termometru digital cu infrarosu (termometru fara contact) de catre un reprezentant medical din cadrul Federatiei Romane de Atletism, pentru a putea participa la competitia desfasurata in data de 21-22.05.2021 la Pitesti

* Prin completarea acestu chestionar, sunt de acord cu prelucrarea datelor cu caracter personal.

Semnatura

Data