

# REGULAMENTUL

## Campionatului Național U16 Cadeți, ediția a 45-a

### ➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- **09-10.07.2022 – C.N. U16 și Probe Combinate U16, Etapa FINALĂ - București**

### ➤ P R O B E L E

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, Ștafeta 4 x 100 m, ștafeta de 100 m + 200 m + 300 m + 400 m, 5000 m marș, 90 m garduri, 300 m garduri, 1500 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Octatlon;
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, Ștafeta 4 x 100 m, ștafeta de 100 m + 200 m + 300 m + 400 m, 3000 m marș, 80 m garduri, 300 m garduri, 1500 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Hexatlon.

### ➤ ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURENȚILOR

- Înscrierile se trimit la F.R.A. până la data de 03.07.2022. Validările se fac la data de 06.07.2022 între orele 10:00-14:00 la tel 0742.113.344;
- Verificarea carnetelor de legitimare cu viza anuală, medicală și achitarea taxelor de participare ale concurenților înscriși se va face în preziua datei de desfășurare a competiției.

#### ➤ Înălțimi initiale :

- **Înălțime M** : 1.40m- 1.45m- 1.50m- 1.53m- 1.56m .....+3 cm;
- **Înălțime F** : 1.20m- 1.25m- 1.30m- 1.33m- 1.36m .....+3 cm.

#### ➤ Praurile :

- Lungime M+F : pragul la 2 m;
- Triplusalt F 8 m;
- Triplusalt M 10 m;

### ➤ PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI:

- Seriiile se vor alcătui în ordine descrescătoare a performanțelor din sezonul de aer liber 2022 (excepție făcând probele de 100m plat și garduri).
- Juniorii U16 M și F, pot participa în două zile de concurs la trei probe - din care ștafeta este considerată o probă;
- În aceeași zi de concurs este interzisă participarea la două probe individuale de alergări în care a doua probă să nu depășească 200m;
- Numărul maxim de probe admise într-o singură zi de concurs este de două;
- În cazul în care după validări sunt mai mult de 20 de concurenți la proba de lungime și triplusalt se vor face calificări și vor intra în finală primele 12 performanțe.
- **Atleții sunt obligați să participe în echipamentul clubului sau asociației sportive pe care o reprezintă conform CIS-ului. Purtarea echipamentului de club este obligatorie și la festivitatea de premiere. Nerespectarea acestora duce la descalificarea sportivului din competiție;**
- **Utilizarea echipamentului echipei naționale sau ale altei țări este interzisă.**

**PROGRAM Proiect:**

<b>Sâmbătă - 09.07.2022</b>				<b>Duminică - 10.07.2022</b>			
8:15	5000+3000m marș		F+M	9:00	90 mg	M	Octatlon
9:00	80 m garduri	F	Hexatlon	9:00	Lungime	F	Hexatlon
9:00	Ciocan	M	FINALĂ	9:10	3000 m	F	SCT
9:10	100 m	M	Octatlon	9:25	3000 m	M	SCT
9:30	Înălțime	F	Hexatlon	9:30	Disc	M	Octatlon
9:40	Lungime	M	Octatlon	9:30	Lungime	F	FINALĂ
10:00	Ciocan	F	FINALĂ	9:45	300 m garduri	F	SCT
10:10	Greutate	M	Octatlon	10:00	300 m garduri	M	SCT
<b>Reuniunea II</b>				10:00	Greutate	F	Hexatlon
17:00	200 m	F	Hexatlon	10:10	800 m	F	SCT
17:00	Prăjină	F	FINALĂ	10:15	Suliță	M	Octatlon
17:00	Suliță	M	FINALĂ	10:25	800 m	M	SCT
17:15	90 m garduri	M	Serii	10:25	Înălțime	F	FINALĂ
17:30	80 m garduri	F	Serii	10:30	Greutate	F	FINALĂ
17:30	Înălțime	M	Octatlon	10:30	Lungime	M	FINALĂ
17:40	100 m	F	Serii	10:40	800 m	F	Hexatlon
17:50	100 m	M	Serii	10:45	200 m	F	SCT
18:10	Prăjină	M	FINALĂ	10:50	Suliță	F	FINALĂ
18:10	1500 m	F	SCT	11:00	200 m	M	SCT
18:20	1500 m	M	SCT	11:15	1000 m	M	Octatlon
18:20	Triplusalt	M	FINALĂ	11:25	Greutate	M	FINALĂ
18:40	90 m garduri	M	FINALĂ	11:25	100+200+300+400	F	SCT
18:40	Disc	F	FINALĂ	11:35	100+200+300+400	M	SCT
18:55	Înălțime	M	FINALĂ				
18:55	80 m garduri	F	FINALĂ				
19:05	100 m	F	FINALĂ				
19:10	100 m	M	FINALĂ				
19:20	Triplusalt	F	FINALĂ				
19:20	400 m	F	SCT				
19:35	400 m	M	SCT				
19:35	Disc	M	FINALĂ				
19:45	1500 m obst.	F	SCT				
19:55	1500 m obst.	M	SCT				
20:15	4x100m	F	SCT				
20:20	4x100m	M	SCT				