

R E G U L A M E N T U L

Campionatului Național de Cros Seniori și Seniori U23 și U20- Individual și pe Echipe

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII :**

- **29.10.2022 – Botoșani –Etapa finală**

➤ **PROBELE:**

- **Masculin:** U20 – 6 km; U23 – 8 km; Seniori – 10 km;
- **Feminin:** U20 - 4 km; U23 – 6 km; Seniori – 8 km;
- **Seniori stafetă mixtă :** 4 x 1.5 km.

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:**

- Înscrierile oficiale se fac la FRA până la data de 23.10.2022;
- Validările atât la individual, la echipe și ștafetă mixtă, se fac pe data de 26.10.2022 până la ora 12:00, la telefon: 0742.113.344;
- Odată cu transmiterea modificărilor la înscrierile din probele individuale vor fi transmise și listele cu componența nominală a echipelor la fiecare categorie de vârstă. În cazul în care nu sunt modificări la listele cu înscrierile individuale clubul respectiv are obligația să comunice listele nominale cu componența echipelor;
- În cazul în care apar unele modificări la echipa(echipele) și ștafeta mixta, transmise inițial aceste modificări vor fi operate odată cu predarea listelor cu echipele semnate de delegatul clubului, la ședința tehnică.

➤ **PARTICIPANTII:**

- Participă atleții seniori, seniori U23 și U20 – masculin și feminin;
- Participarea se face individual și pe echipe la toate cele 3 categorii - Seniori, Seniori U23, U20 – masculin și feminin;
- Echipele pot fi alcătuite din 4 atleți din care vor puncta primii 3 atleți sosiți din clasamentul general;
- Componența stafetei mixte va fi formată din 2 atleți la masculin și 2 la feminin.
- Ordinea schimburilor la ștafetă se va face astfel: schimbul 1 feminin, schimbul 2 masculin, schimbul 3 feminin, schimbul 4 masculin;
- Juniorii U18 - cadeți pot fi înscriși și în echipa juniorilor U20, ei intrând în clasamentul general individual și pe echipe.
- Juniorii U16 NU AU DREPT DE PARTICIPARE;

➤ **CALL ROOM:**

Se va intra în call room cu 20 de minute înainte de ora de start, pentru toate categoriile.

- **Se recomandă participarea atleților în echipamentul clubului sau asociației sportive pe care o reprezintă conform CIS-ului, atât în competiție cât și la festivitatea de premiere.**
- **Utilizarea echipamentului echipei naționale sau ale altei țări este interzisă;**

PROGRAM DE CONCURS

9:00	10 km	Seniori	M
9:45	8 km	U23	M
10:25	8 km	Seniori	F
11:10	6 km	U23	F
12:00	6 km	Juniori U20	M
12:25	4 km	Juniori U20	F
12:45	4 x 1.5 km MIXT	Seniori	M+F