

REGULAMENTUL

Campionatului Național U16 Cadeți și Probe Combinat

ediția a 45-a

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII**

- **09-10.07.2022 – Campionatul Național U16 și Probe Combinat 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 CONCURRENTILOR**

- 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.

➤ **Pragurile :**

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

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI:**

- Seriile 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.
- **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.**

- **Baremurile la proba de saritura in lungime:**
 - masculin - 5.80m sau primele 12 performante ;
 - feminin - 4.90m sau primele 12 performante

CAMERA DE APEL:

- Apelul in probele de alergari se va inchide cu 20 de minute inainte de ora de start;
- Apelul in probele de saritura in lungime, triplusalt, inaltime si aruncari se va inchide cu 30 de minute inainte de ora de start;
- Apelul in proba de saritura cu prajina se va inchide cu 45 de minute inainte de ora de start.

➤ **Caracteristicile gardurilor:**

Probă	Înălțimea gardurilor	Distanța de la start la primul gard	Distanța între garduri	Distanța de la ultimul gard la sosire	Număr gardurilor
JUNIORI MASCULIN U16					
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
1500 m obst.	0.914 m**				
JUNIORI FEMININ U16					
80m gard.	0.762 m	12.50 m	8.00 m	11.50m	8
300m gard	0.762 m	45.00 m	35.00 m	45.00m	7
1500m obs.	0.762m**				

GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI					
Categoria	Greutate	Disc	Ciocan	Suliță	Minge oina
Juniori M categoria 3	4,000kg	1,000kg	4,000kg	0,600kg	-
Juniori F categoria 3	3,000kg	1,000kg	3,000kg	0,500kg	-

Campionatul Național U16-Cadeți și Probe Combinate

09-10.07.2022- București

PROGRAM

Sâmbătă - 09.07.2022				Duminică - 10.07.2022			
8:15	5000+3000m marș		F+M	9:00	90 mg	M	Octatlon
8:15	Lungime	F	Calificări	9:00	Lungime	F	Hexatlon
9:00	80 m garduri	F	Hexatlon	9:10	3000 m	F	SCT
9:00	Ciocan	M	FINALĂ	9:25	3000 m	M	SCT
9:10	100 m	M	Octatlon	9:30	Disc	M	Octatlon
9:30	Înălțime	F	Hexatlon	9:30	Lungime	F	FINALĂ
9:40	Lungime	M	Octatlon	9:50	300 m garduri	F	SCT
10:00	Ciocan	F	FINALĂ	10:00	Greutate	F	Hexatlon
10:10	Greutate	M	Octatlon	10:05	300 m garduri	M	SCT
10:15	Lungime	M	Calificări	10:15	Suliță	M	Octatlon
Reuniunea II				10:20	800 m	F	SCT
17:00	200 m	F	Hexatlon	10:25	Înălțime	F	FINALĂ
17:00	Prăjină	F	FINALĂ	10:30	Greutate	F	FINALĂ
17:00	Suliță	M	FINALĂ	10:30	Lungime	M	FINALĂ
17:15	90 m garduri	M	Serii	10:40	800 m	M	SCT
17:30	80 m garduri	F	Serii	11:00	800 m	F	Hexatlon
17:30	Înălțime	M	Octatlon	11:10	200 m	F	SCT
17:45	100 m	F	Serii	11:10	Suliță	F	FINALĂ
18:10	100 m	M	Serii	11:30	200 m	M	SCT
18:10	Prăjină	M	FINALĂ	11:35	Greutate	M	FINALĂ
18:20	Triplusalt	M	FINALĂ	11:45	1000 m	M	Octatlon
18:35	1500 m	F	SCT	11:50	100+200+300+400m	F	SCT
18:40	Disc	F	FINALĂ	12:00	100+200+300+400m	M	SCT
18:50	1500 m	M	SCT				
18:55	Înălțime	M	FINALĂ				
19:05	90 m garduri	M	FINALĂ				
19:20	80 m garduri	F	FINALĂ				
19:20	Triplusalt	F	FINALĂ				
19:30	100 m	F	FINALĂ				
19:35	100 m	M	FINALĂ				
19:35	Disc	M	FINALĂ				
19:45	400 m	F	SCT				
20:05	400 m	M	SCT				
20:20	1500 m obst.	F	SCT				
20:30	1500 m obst.	M	SCT				
20:40	4x100m	F	SCT				
20:45	4x100m	M	SCT				

Sedința tehnică - vineri 08.07.2022, la ora 17:00, la sediul FR Atletism.

Directori de concurs: Robertino Tanase și Mădălin Badea;

Judecator arbitru: Ștefan Alexandru