

# REGULAMENTUL

## Campionatului Național U20

### ➤ DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII

- **02-03.07.2022 – C.N. U20 și Probe Combinate U20, editia a 97-a, Etapa FINALĂ – Cluj Napoca**

### ➤ PROBELE

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, ștafeta 4 x 100 m, ștafeta 4 x 400 m, 10.000 m marș, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Decatlon;
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, Ștafeta 4 x 100 m, ștafeta de 4 x 400 m, 10.000 m marș, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, Heptatlon.

### ➤ Mixt 4x400m

### ➤ ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:

- Înscrierile la Etapa FINALĂ se trimit la F.R.A. până la data de 26.06.2022. Validările se fac la data de 29.06.2022 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.

### ➤ CONDITII DE PARTICIPARE:

- Seriiile se vor alcătui în ordine descrescătoare a performanțelor din sezonul de aer liber 2022. În lipsa unei performanțe oficiale din sezonul de aer liber 2022, sportivul va fi plasat în ultima serie ;
- În cazul în care după validări la proba de lungime și triplusalt se depășește numărul de 20 de concurenți înscriși se vor face calificări;
- Categoria U16 masculin și feminin, NU AU DREPTUL DE PARTICIPARE;
- **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.**

- Praguri: triplusalt: 13 m masculin și 11 m la feminin;

### ➤ Înălțimi initiale :

- **Înălțime M** :1.60m-1.65m-1.70m-1.75m-1.80m-1.84m-1.88m-1.92m-1.96m-1.99m- 2.02m-2.05m;
- **Înălțime F** :1.45m-1.50m-1.55m-1.60m-1.64m-1.68m-1.72m-1.75m-1.78m-1.81m

- 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.

**Program Final pentru Campionatul Național U20 :**

<b>Sâmbătă - 02.07.2022</b>				<b>Duminică - 03.07.2022</b>			
8:30	100 m garduri	F	Heptatlon	8:30	110 mg	M	Decatlon
8:40	100 m	M	Decatlon	8:30	Lungime	F	Heptatlon
8:50	10000 m marș	F+M		8:40	3000 m	F	SCT
9:10	Înălțime	F	Heptatlon	9:00	3000 m	M	SCT
9:15	Lungime	M	Decatlon	9:00	Disc	M	Decatlon
10:05	5000 m	F	SCT	9:20	400 m garduri	F	SCT
10:15	Greutate	M	Decatlon - <b>Parc Babes</b>	9:30	Sulită	F	Heptatlon
10:30	5000 m	M	SCT	9:30	Lungime	F	
11:00	Greutate	F	Heptatlon- <b>Parc Babes</b>	9:30	Greutate	F	<b>Parc Babes</b>
<b>Reuniunea II</b>				9:35	400 m garduri	M	SCT
17:00	Prăjină	F		9:40	800 m	F	SCT
17:00	Ciocan	F	<b>Parc Babes</b>	9:45	800 m	M	SCT
17:00	Suliță	M		9:50	Prăjină	M	Decatlon
17:30	Înălțime	M	Decatlon	10:00	Înălțime	F	
17:30	Triplusalt	M		10:00	800 m	F	Heptatlon
17:30	100 m	F	Serii	10:10	200 m	F	SCT
17:40	100 m	M	Serii	10:20	Sulită	F	
18:00	200 m	F	Heptatlon	10:25	200 m	M	SCT
18:10	1500 m	F	SCT	10:30	Greutate	M	<b>Parc Babes</b>
18:15	Ciocan	M	<b>Parc Babes</b>	10:50	Lungime	M	
18:15	Disc	F		11:00	Sulită	M	Decatlon
18:20	1500 m	M	SCT	11:10	4x400m	F	SCT
18:30	Înălțime	M		11:25	4x400m	M	SCT
18:35	110 m garduri	M	FINALĂ	11:30	1500 m	M	Decatlon
18:45	Prăjină	M					
18:50	100 m garduri	F	FINALĂ				
19:00	100 m	F	FINALĂ				
19:00	Triplusalt	F					
19:10	100 m	M	FINALĂ				
19:20	400 m	M	Decatlon				
19:20	Disc	M					
19:25	400 m	F	SCT				
19:40	400 m	M	SCT				
20:00	3000 m obst.	F	SCT				
20:15	3000 m obst.	M	SCT				
20:35	4x100 m	F	SCT				
20:40	4x100 m	M	SCT				
20:50	4x400 m	MIXT	SCT				

Sedința tehnică - vineri 01.07.2022, ora 19:00, la stadionul Cluj Arena.

Director de concurs: Ioan Măcelaru

Judecator arbitru: Mirela Colac