

## REGULAMENTUL

### Campionatului Național de Alergare pe șosea 10 km - Individual și pe echipe - Seniori, Tineret și Juniori U20

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- **26.03.2023 - București**
- **Start: 09:00 – Tribunalul București**
- <https://legalrun.ro/info/trasee/>

➤ **PROBE:**

- 10 km, Seniori, Tineret U23 și Juniori U20– Masculin și Feminin;
- Participarea Individual și Echipe.

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:**

- Înscrierile se trimit la F.R.A. până la data de 21.03.2023, orele 23:59;
- Verificarea carnetelor de legitimare cu viza medicală, achitarea taxelor de participare și predarea componentilor la echipe se vor face în preziua desfășurării competiției la sediul F.R.A., între orele 14:00-19:00.

➤ **FESTIVITATEA DE PREMIERE:**

- Se vor premia locurile 1, 2 și 3 la fiecare categorie de vârstă (individual și pe echipe);
- Un sportiv va puncta în clasamentul individual și pe echipe doar la categoria de vârstă la care s-a înscris;

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI:**

- Clasamentele pe echipe, la fiecare categorie de vârstă, se întocmesc prin adiționarea timpilor sportivilor componenți ai echipei
- Fiecare echipă poate fi formată din 4 atleți din care vor puncta 3 în ordinea sosirii în clasamentul general;
- Au drept de participare sportivii care au realizat baremul de participare în perioada 01.03.2022 – 15.03.2023 sau se află în primele 25 de locuri în ordinea performanțelor la fiecare categorie de vârstă Juniori U20, Tineret U23 și Seniori (masculin și feminin);

- Sportivii participanți la Campionatul Național de alergare pe șosea, vor intra și în clasamentul cursei internaționale de 10K;
- Traseu: certificat AIMS/WA;
- **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.**

Barem pentru Campionatului Național de Alergare pe șosea 10 km - Individual și pe echipe - Seniori, Tineret și Juniori U20

Campionatul National 10 km			
Perioada barem (01.03.2022 – 15.03.2023)			
MASCULIN	Juniori U20	Tineret U23	Seniori
5km / 5000m	16:45.00	16:00.00	15:45.00
10km / 10.000	39:00.00	36:00.00	33:00.00
Semimaraton	1h25:00	1h17:30	1h12:30
FEMININ	Juniori U20	Tineret U23	Seniori
5km / 5000m	20:15.00	19:30.00	19:00.00
10km / 10.000	45:00.00	42:00.00	39:00.00
Semimaraton	1h42:00	1h36:00	1h27:00