

## REGULAMENTUL

### Campionatul Național Seniori, U23, U20 - Etapa II și Probe Combinate

➤ **DATA ȘI LOCUL DESFĂȘURĂRII:**

- **10-11.06.2023**
- **Bucuresti - Stadionul "Iolanda Balas Soter"**

➤ **PROBELE:**

- **Masculin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 110 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, 10000 m marș(U20), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4x400 m, Decatlon.
- **Feminin:** 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 100 m garduri, 400 m garduri, 3000 m obstacole, 10000 m marș(U20), Înălțime, Prăjină, Lungime, Triplusalt, Greutate, Disc, Ciocan, Suliță, 4x400 m, Heptatlon.

➤ **ÎNSCRIEREA ȘI VALIDAREA CONCURRENTILOR:**

- Înscrierile se vor face pe site-ul FRA, până la data de 04.06.2023, orele 23:59;

➤ **Caracteristicile gardurilor:**

| Probă                                          | Înălțimea gardurilor | Distanța de la start la primul gard | Distanța între garduri | Distanța de la ultimul gard la sosire | Număr gardurilor |
|------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|------------------|
| <b>SENIORI ȘI JUNIORI MASCULIN CATEGORIA 1</b> |                      |                                     |                        |                                       |                  |
| 110 m garduri                                  | 1,067 m*             | 13,72 m                             | 9,14 m                 | 14,02 m                               | 10               |
| 400 m garduri                                  | 0,914 m              | 45,00m                              | 35,00m                 | 40,00m                                | 10               |
| 3000 m obst.                                   | 0,914 m**            |                                     |                        |                                       |                  |
| <b>SENIORI SI JUNIORI FEMININ CATEGORIA 1</b>  |                      |                                     |                        |                                       |                  |
| 100 m garduri                                  | 0,840 m              | 13,00m                              | 8,50 m                 | 10,50m                                | 10               |
| 400 m garduri                                  | 0,762 m              | 45,00 m                             | 35,00 m                | 40,00 m                               | 10               |
| 3000 m obst.                                   | 0,762 m**            |                                     |                        |                                       |                  |

\*U20 - 0,99 m

Director de concurs: Robertino Tănase

Judecător Arbitru: Stefan Alexandru



| GREUTATEA MATERIALELOR ÎN PROBELE DE ARUNCĂRI |          |         |         |         |
|-----------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|
| Categoria                                     | Greutate | Disc    | Ciocan  | Suliță  |
| Seniori, U23 M                                | 7,260kg  | 2,000kg | 7,260kg | 0,800kg |
| Seniori, U23 F                                | 4,000kg  | 1,000kg | 4,000kg | 0,600kg |
| Juniori M U20                                 | 6,000kg  | 1,750kg | 6,000kg | 0,800kg |
| Juniori F U20                                 | 4,000kg  | 1,000kg | 4,000kg | 0,600kg |

➤ **PARTICIPANȚI ȘI DESFĂȘURAREA CONCURSULUI:**

- La etapa II a Campionatului Național U20, sportivii vor concura în condițiile specifice categoriei lor.
- Seriile se vor alcătui în ordinea descrescătoare a performanțelor din sezonul de aerliber 2023.
- În cazul lipsei unei performanțe în anul 2023 aer liber, sportivul va fi plasat în ultimaserie.
- Verificarea legitimațiilor cu viza anuală și medicala valabile, este obligatorie și se vor prezenta la secretariat de către delegatul clubului;

- **Apelul pentru fiecare probă se va face în „Camera de Apel,” în următoarele condiții:**

- Se intră cu 20 min înainte de startul probelor de alergări;
- Se intră cu 25 min înainte de startul probelor de garduri;
- Se intră cu 30 minute înainte de startul probelor de sărituri (lungime, triplusalt, înălțime) și aruncări;
- Se intră cu 45 minute înainte de startul probei de săritura cu prăjină.
- Se va concura cu numerele de club;
- **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;**

➤ **Înălțimile succesive în probele de sărituri:**

**Înălțime masculin:** 1.70m, 1.75m, 1.80m, 1.85m, 1.90m, 1.94m, 1.98m, 2.01m, 2.04m, 2.07m, 2.10m, 2.13m, .....

**Înălțime feminin:** 1.55m, 1.60m, 1.65m, 1.70m, 1.74m, 1.78m, 1.81m, 1.84m, 1.87m, 1.90m....

**Prăjină masculin:** 3.60m, 3.70m, 3.80m, 3.90m, 4.00m, 4.10m, 4.20m, 4.30m, 4.40m, 4.50m, 4.60m, 4.70m, 4.80m...

**Prăjină feminin:** 2.60m, 2.70m, 2.80m, 2.90m, 3.00m, 3.10m, 3.20m, 3.30m, 3.40m, 3.50m, 3.60m, 3.70m...



**Campionatul Național Seniori, U23, U20 - Etapa II  
și Probe Combinate**

**PROGRAM**

| <b>Sâmbătă 10.06.2023</b> |               |     |           | <b>Duminică 11.06.2023</b> |               |     |           |
|---------------------------|---------------|-----|-----------|----------------------------|---------------|-----|-----------|
| 08:30                     | 100 m garduri | F   | Heptatlon | 09:00                      | 110 mg        | M   | Decatlon  |
| 08:40                     | 100 m         | M   | Decatlon  | 09:00                      | Lungime       | F   | Heptatlon |
| 09:00                     | 5000 m        | F+M | Mixt      | 09:10                      | 3000 m        | M+F |           |
| 09:10                     | Înălțime      | F   | Heptatlon | 09:30                      | Disc          | M   | Decatlon  |
| 09:10                     | Lungime       | M   | Decatlon  | 09:45                      | 400 m garduri | F   | SCT       |
| 10:00                     | Greutate      | M   | Decatlon  | 10:00                      | Lungime       | F   |           |
| 10:45                     | Greutate      | F   |           | 10:00                      | Suliță        | F   |           |
| 10:45                     | Greutate      | F   | Heptatlon | 10:00                      | Suliță        | F   | Heptatlon |
| <b>Reuniunea II</b>       |               |     |           | 10:00                      | 400 m garduri | M   | SCT       |
| 16:00                     | Prăjină       | M+F |           | 10:15                      | 800 m         | F   | SCT       |
| 16:00                     | Ciocan        | M+F |           | 10:20                      | Prăjină       | M   | Decatlon  |
| 17:00                     | Triplusalt    | F   |           | 10:20                      | 800 m         | M   | SCT       |
| 17:00                     | 100 m garduri | F   | Serii     | 10:40                      | 800 m         | F   | Heptatlon |
| 17:15                     | 110 m garduri | M   | Serii     | 10:50                      | 200 m         | F   | SCT       |
| 17:15                     | Disc          | M   |           | 11:00                      | Lungime       | M   |           |
| 17:30                     | 100 m         | F   | Serii     | 11:10                      | 200 m         | M   | SCT       |
| 17:45                     | 100 m         | M   | Serii     | 11:30                      | Suliță        | M   | Decatlon  |
| 18:00                     | 200 m         | F   | Heptatlon | 11:40                      | 4x400 m       | F   |           |
| 18:05                     | 1500 m        | F   |           | 11:50                      | 4x400 m       | M   |           |
| 18:15                     | 1500 m        | M   |           | 12:00                      | 1500 m        | M   | Decatlon  |
| 18:15                     | Disc          | F   |           |                            |               |     |           |
| 18:30                     | 100 m garduri | F   | FINALĂ    |                            |               |     |           |
| 18:30                     | Înălțime      | M   |           |                            |               |     |           |
| 18:30                     | Înălțime      | M   | Decatlon  |                            |               |     |           |
| 18:30                     | Triplusalt    | M   |           |                            |               |     |           |
| 18:30                     | Greutate      | M   |           |                            |               |     |           |
| 18:45                     | 110 m garduri | M   | FINALĂ    |                            |               |     |           |
| 19:00                     | 100 m         | F   | FINALĂ    |                            |               |     |           |
| 19:10                     | 100 m         | M   | FINALĂ    |                            |               |     |           |
| 19:15                     | Suliță        | M   |           |                            |               |     |           |
| 19:20                     | 400 m         | F   | SCT       |                            |               |     |           |
| 19:30                     | 400 m         | M   | Decatlon  |                            |               |     |           |
| 19:35                     | 400 m         | M   | SCT       |                            |               |     |           |
| 19:55                     | 3000 m obst.  | F   |           |                            |               |     |           |
| 20:15                     | 3000 m obst.  | M   |           |                            |               |     |           |

