

REGULAMENT ATLETISM

PROBE:

- 100m
- 200m
- 800m
- Săritura în lungime
- Aruncarea greutății
- Ștafetă 4x 100m.

ÎNSCRIERI: se pot înscrie conform datelor precizate pe site.

ECHIPAMENT: pantofi cu cuie sau pantofi sport cu talpă de spumă, sort/pantaloni elastici scurți/ lungi de concurs, tricou/ maieu de concurs.

CLASIFICAREA:

- se premiază primele 3 locuri de la fiecare probă
- clasament separat pentru feminin și masculin.

100m:

- startul de jos, din bloc-start cu comenzile de concurs (la start; pe locuri; gata; semnal auditiv)

- seriile vor fi alcătuite în urma înscrierilor, cu maxim 6 concurenți dar nu mai puțin de 2;

Serii și finală:

Calificarea în finală: -primii 6 timpi

Nota !!! Toți concurenții aleargă OBLIGATORIU între liniile culoarelor distribuite înainte de probă!!!

200m:

- startul de jos, din bloc-start cu comenzile de concurs (la start; pe locuri; gata; semnal auditiv)

- seriile vor fi alcătuite în urma înscrierilor, cu maxim 6 concurenți dar nu mai puțin de 2;

Nota !!! Toți concurenții aleargă OBLIGATORIU între liniile culoarelor distribuite înainte de probă!!!

800m:

Serii contratimp:

-se pleacă cu start de sus, din dreptul plecării de la 200m și se aleargă pe culoare doar prima turnantă, urmând ca, după primii 100m să se tracă la culoarul 1, câte 2 concurenți pe culoar (maxim 12);

Notă!!! Concurenții care calcă linia interioară a culoarului 1 vor fi descalificați!!!

Săritura în lungime:

-fiecare concurent va avea la dispoziție 3 încercări

-pentru clasament se va lua în considerare săritura cea mai lungă

-bătăia se va face pe prag, depășirea acestuia are ca urmare anularea săriturii

Aruncarea greutății:

- fiecare concurent va avea la dispoziție 3 încercări

-pentru clasament se va lua în considerare aruncarea cea mai lungă

-aruncarea se va face dintr-un spațiu delimitat, depășirea acestui spațiu anulează încercarea

Ștafeta 4x 100m:

Serii contratimp, feminin, masculin și mixt:

-ștafetele alcătuite din 4 alergători; se pleacă cu start de jos din bloc-start, alergarea se face pe culoare până la finalul cursei, schimburile se fac doar în spațiul de schimb (20m), toate schimburile sunt obligatorii.

Nota!!! : Concurenții vor fi descalificați dacă:

- scapă bățul de ștafetă iar prin recuperarea lui, obstrucționează alergarea celorlalți concurenți;

- dacă schimbul se efectuează înafara spațiului destinat schimbului;

- dacă concurenții nu aleargă între liniile culoarului distribuit înainte de cursă