



FEDERAȚIA DE ATLETISM
DIN REPUBLICA MOLDOVA

„Speranțe olimpice” și
“Speranțele atletismului”



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

FORMATE DE COMPETIȚIE - „SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI”

	U11	U12	U13	U14	U15	U16
SPERANȚE ATLETICE	<p>60M 150M ARUNCAREA GREUTĂȚII DE JOS ARUNCAREA GREUTĂȚII (900G-1KG)/1KG)</p>	<p>60M 150M ARUNCAREA GREUTĂȚII DE JOS ARUNCAREA GREUTĂȚII (1KG/2KG)</p>	<p>60M 150M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA GREUTĂȚII DE JOS ARUNCAREA GREUTĂȚII (2KG/3KG)</p>	<p>60M 150M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA GREUTĂȚII DE JOS ARUNCAREA GREUTĂȚII (2KG/3KG)</p>	<p>60M 150M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA GREUTĂȚII DE JOS ARUNCAREA GREUTĂȚII (3KG/4KG)</p>	<p>60M 60M GARDURI 150M 300M 600M 600M OBSTACOLE SĂRITURA ÎN LUNGIME TRIPLUSALT SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA SULIȚEI (500G/600G) ARUNCAREA GREUTĂȚII DE JOS ARUNCAREA GREUTĂȚII (3KG/4KG)</p>
SPERANȚE OLIMPICE	<p>60M 600M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA MINGII (150G)</p>	<p>60M 800M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA MINGII (150G)</p>	<p>60M 150M 800M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA SULIȚEI (400G/500G)</p>	<p>60M 60M GARDURI 300M 1.500 M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA SULIȚEI (500G/600G) ARUNCAREA GREUTĂȚII (2KG/3KG)</p>	<p>60M 60M GARDURI 300M 1.500 M SĂRITURA ÎN LUNGIME SĂRITURA ÎN ÎNĂLȚIME ARUNCAREA SULIȚEI (500G/600G) ARUNCAREA GREUTĂȚII (3KG/4KG)</p>	



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

60m viteză:

- Sportivii vor lua startul de jos (*excepție U11 și U12*).
- Startul de sus este permis numai dacă nu sunt disponibile blocurile de start.
- În cazul unui start fals, se dă un nou start (explicându-se copiilor că trebuie să aștepte pocnetul pistolului).
- Părăsirea culoarului (fără a împiedica înaintarea altui sportiv) nu va fi penalizată.
- Părăsirea culoarului și obstrucționarea altui atlet va duce la descalificare.
- Dacă nu se folosește sistemul de fotofiniș, timpii vor fi fixați manual și rotunjiți la zecimea superioară (conform regulilor oficiale ale *World Athletics*).
- Nu este necesar să se plaseze un anemometru (pentru măsurarea vitezei vântului)



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

150m viteză:

- Sportivii vor lua startul de jos (*excepție U11 și U12*).
- Startul de sus este permis numai dacă nu sunt disponibile blocurile de start.
- În cazul unui start fals, se dă un nou start (explicându-se copiilor că trebuie să aștepte pocnetul pistolului).
- Părăsirea culoarului în linie dreaptă (fără a împiedica înaintarea altui sportiv) nu va fi penalizată.
- Părăsirea culoarului și obstrucționarea altui atlet duce la descalificare.
- Scurtarea turnantei duce la descalificare.
- Dacă nu se folosește sistemul de fotofiniș, timpii vor fi fixați manual și rotunjiți la zecimea superioară (conform regulilor oficiale ale *World Athletics*).
- Nu este necesar să se plaseze un anemometru (pentru măsurarea vitezei vântului).



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

300m viteză:

- Sportivii vor lua startul de jos.
- Startul de sus este permis numai dacă nu sunt disponibile blocurile de start.
- În cazul unui start fals, se dă un nou start (explicându-se copiilor că trebuie să aștepte pocnetul pistolului).
- Părăsirea culoarului în linie dreaptă (fără a împiedica înaintarea altui sportiv) nu va fi penalizată.
- Părăsirea culoarului și obstrucționarea altui atlet duce la descalificare.
- Scurtarea turnantei duce la descalificare.
- Dacă nu se folosește sistemul de fotofiniș, timpii vor fi fixați manual și rotunjiți la zecimea superioară (conform regulilor oficiale ale *World Athletics*).
- Nu este necesar să se plaseze un anemometru (pentru măsurarea vitezei vântului).



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

600m viteză:

- Sportivii pornesc din start de sus (de la linia de start de 1000m).
- Este permisă doar o singură plecare falsă pe cursă.
- Al doilea start fals duce la descalificarea atletului care l-a comis (indiferent cine a fost responsabil pentru primul start fals).
- Scurtarea turnantei duce la descalificare.
- Dacă nu se folosește sistemul de fotofiniș, timpii vor fi fixați manual și rotunjiți la zecimea superioară (conform regulilor oficiale ale *World Athletics*).



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

800m viteză:

- Sportivii vor lua startul de sus (de la linia de start de 800m).
- Este permis doar un singur start fals în cursă
- Al doilea start fals duce la descalificarea atletului care l-a comis (indiferent cine a comis primul start fals).
- Scurtarea turnantei duce la descalificare.
- Dacă nu se folosește sistemul de fotofiniș, timpii vor fi fixați manual și rotunjiți la zecimea superioară (conform regulilor oficiale ale *World Athletics*).



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

1500m viteză:

- Sportivii vor lua startul de sus (de la linia de start de 1500m).
- Este permisă doar un singur start fals în cursă
- Al doilea start fals duce la descalificarea atletului care l-a comis (indiferent cine a fost responsabil pentru primul start fals).
- Scurtarea turnantei duce la descalificare.
- Dacă nu se folosește sistemul de fotofiniș, timpii vor fi fixați manual și rotunjiți la zecimea superioară (conform regulilor oficiale ale *World Athletics*)



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

60m garduri:

- Sportivii vor lua startul de jos, din blocurile de start.
- Startul de sus este permis numai dacă nu sunt disponibile blocurile de start.
- În cazul unui start fals, se dă un nou start (explicându-se copiilor că trebuie să aștepte pocnetul pistolului).
- Fiecare sportiv va trece peste toate cele 5 garduri.
- Înălțimea gardurilor și distanța dintre ele vor fi următoarele: fete 0,762m/8,20m; băieți 0,838m/8,50m.
- Toate cursele trebuie să se desfășoare pe culoare, iar alergătorul să treacă peste fiecare gard și să rămână pe culoar pe toată durata cursei. Nerespectarea acestei condiții va duce la descalificare.
- Timpii vor fi luați manual și rotunjiți până la zecimea superioară.
- Nu este necesar să se plaseze un anemometru (pentru măsurarea vitezei vântului).



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

600m obstacole:

- Este permis doar un singur start fals în cursă.
- Al doilea start fals duce la descalificarea sportivului care l-a comis (indiferent cine a fost responsabil pentru primul start fals).
- Startul cursei se va da cu 20m înainte de linia de start de la 600m (spre linia de sosire).
(*Notă:* Pentru alergarea peste groapă (în total de patru ori), turul se reduce la 390m!)
- Primul obstacol parcurs de atleti este groapa cu apă.
- Groapa se aleargă fără obstacol.

INDICAȚII	FETE	BĂIEȚI
DISTAȚA TOTALĂ	600 M	600 M
ÎNĂLȚIMEA OBSTACOLULUI	0,762 M	0,762 M
NR. TOTAL DE OBSTACOLE	7	7
NR. DE GROPI CU APĂ	2	2



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

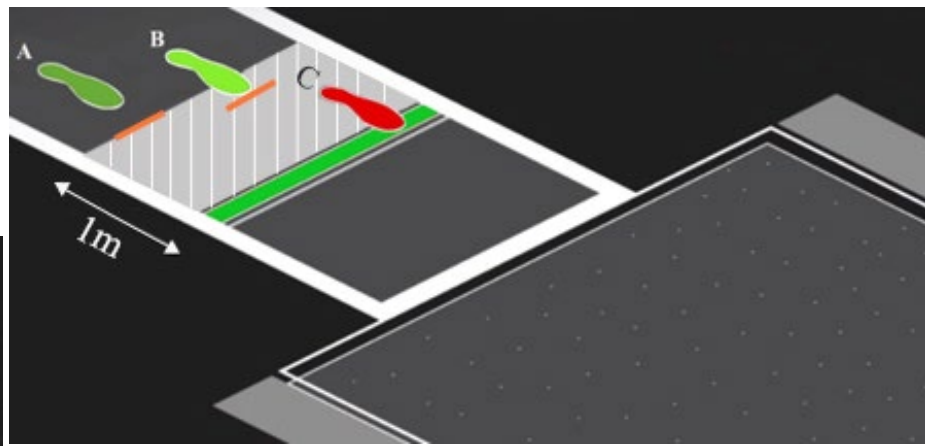
Săritura în lungime:

- Sportivul pornește printr-o alergare accelerată (din elan).
- Deminziunea zonei de bătaie: dreptunghi 122cm x 100cm.
- Fiecare atlet are dreptul la 3 (trei) încercări. Cea mai bună încercare va fi luată în considerare pentru punctaj.
- Măsurarea rezultatului se va face de la cel mai apropiat semn lăsat în zona de aterizare (făcut de orice parte a corpului sau de orice vestimentație sau obiect atașat de corp, în cazul în care acesta a făcut un semn), până la linia pragului sau la linia prelungită a pragului.
- Folosirea oricărei forme de săritură (acrobație) în timpul fazei de zbor va fi considerată o încercare eșuată.
- Nu este necesar să se amplaseze un anemometru (pentru măsurarea vitezei vântului).

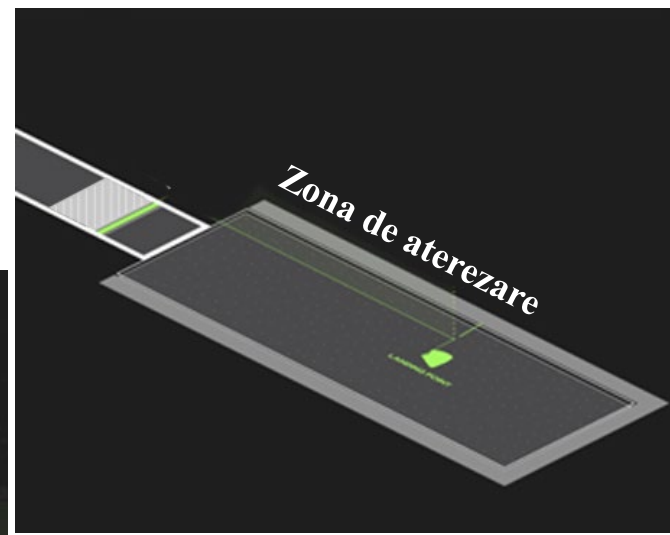


FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

SĂRITURA ÎN LUNGIME:



- A MĂSURAREA DE LA LINIA ZONEI FRONTALE
- B MĂSURAREA NETĂ A SĂRITURII
- C NULĂ (REZULTAT NEVALID)





**„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI”
REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ**

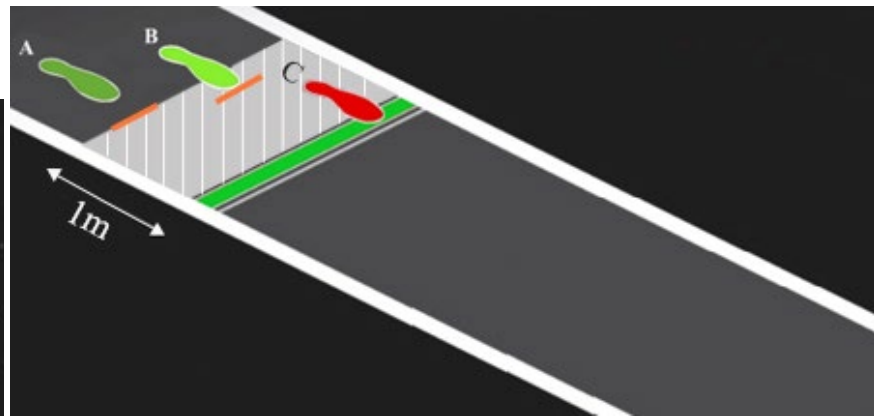
Triplusalt:

- Lungimea zonei de elan va măsura maximum 20 m.
- Dimensiunea zonei de bătaie: dreptunghi 122cm x 100cm.
- Între zona de bătaie și marginea apropiată (proximală) a gropii cu nisip trebuie să existe un spațiu de maximum 8,0m la fete și de 10,0m - la băieți.
- Distanța netă a săriturii se măsoară între punctul de bătaie și semnul cel mai apropiat lăsat de orice parte a corpului în groapa cu nisip.
- Fiecare atlet are dreptul la trei (3) încercări. Cea mai bună încercare va fi luată în considerare pentru punctaj.
- Când în concurs sunt opt sportivi sau mai puțini, se vor permite șase încercări pentru fiecare.
- Nu este necesar să se amplaseze un anemometru (pentru măsurarea vitezei vântului).

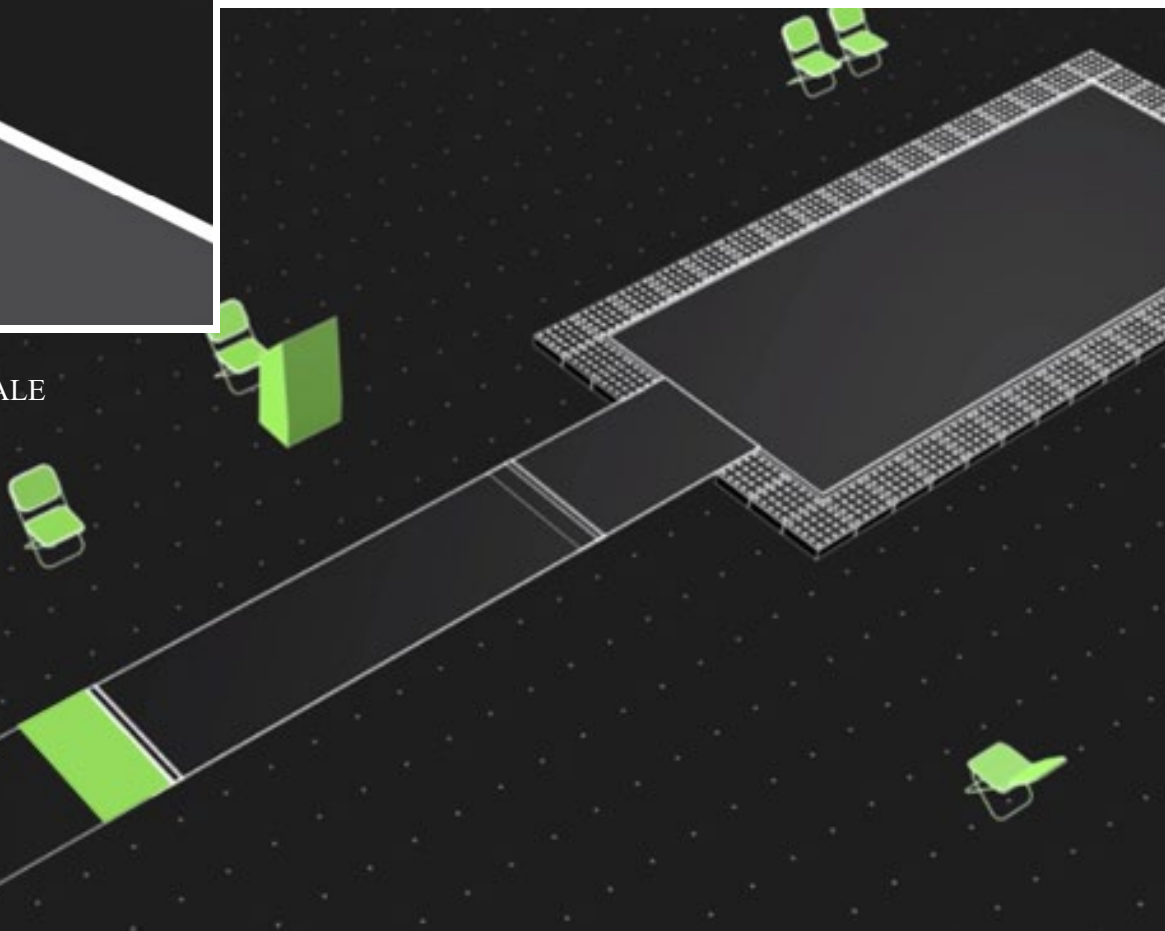


FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

TRIPLUSALT:



- A** MĂSURAREA DE LA LINIA ZONEI FRONTALE
- B** MĂSURAREA NETĂ A SĂRITURII
- C** NULĂ (REZULTAT NEVALID)





FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

Săritura în înălțime:

- Arbitrul anunță înălțimea de start (98cm) și înălțimile ulterioare la care va fi ridicată ștacheta (5cm, 3cm etc.).
- Atletul trebuie să execute bătaia cu un singur picior.
- Trei nereușite consecutive, indiferent de înălțimea la care au loc, vor duce la excluderea sportivului din concurs.
- Măsurătorile se fac în centimetri întregi, perpendicular de la sol până la partea cea mai de jos a părții superioare a ștachetei.
- Va fi considerată încercare nereușită dacă, după săritură, ștacheta nu rămâne pe tacheți din cauza acțiunilor greșite ale sportivului.



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

Aruncarea mingii (150g):

- Este permisă aruncarea din poziția staționară și/sau din elan.
- Aruncarea trebuie să fie efectuată cu o singură mână și peste umăr.
- Atingerea sau depășirea liniei albe de aruncare reprezintă o încercare nereușită.
- Distanța netă a aruncării se măsoară între linia albă de aruncare și urma lăsată de minge în interiorul sectorului format dintr-un coridor (dreptunghi) cu lățimea 10m.
- Greutatea obiectului: 150 de grame.
- Lungimea elanului nu trebuie să depășească 15m.
- Fiecare atlet are dreptul la 3 (trei) încercări. Pentru punctaj va fi luată în considerare cea mai bună încercare.
- Încercarea unui atlet începe după comanda arbitrului (din motive de siguranță).



„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI”
REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

Aruncarea greutății:

- Se desfășoară din cercul oficial de aruncare a greutății.
- Este permisă aruncarea din poziție staționară și/sau cu elan.
- Aruncarea este efectuată de la umăr cu o singură mână.
- Împingerea trebuie să înceapă cu o singură mână de la gât.
- Călcarea pe partea de sus a cercului metalic și/sau ieșirea din cerc spre înainte reprezintă o încercare nereușită.
- Distanța netă a aruncării se măsoară între marginea interioară a cercului și semnul lăsat de obiect în interiorul sectorului (unghiul sectorului este de 34,92°).
- Greutatea obiectului conform tabelului categoriei de vârstă.
- Fiecare atlet are dreptul la 3 (trei) încercări. Pentru punctaj va fi luată în considerare cea mai bună încercare.
- Aruncarea obiectului începe numai după comanda arbitrilor (din motive de siguranță).

CATEGORIA	FETE	BĂIEȚI
U11	900G-1KG	1KG
U12	1KG	2KG
U13	2KG	3KG
U14	2KG	3KG
U15	3KG	4KG
U16	3KG	4KG



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

Aruncarea suliței:

- Este permisă aruncarea din poziția staționară și/sau din elan.
- Aruncarea trebuie să fie efectuată cu o singură mână și peste umăr.
- Atingerea sau depășirea liniei albe de aruncare reprezintă o încercare nereușită.
- Distanța netă a aruncării se măsoară între linia albă de aruncare (partea interioară) și cea mai apropiată urma lăsată de suliță în interiorul sectorului (unghiul sectorului: 29°). Sulița trebuie să aterizeze vizibil cu partea din față (cu vârful).
- Greutatea obiectului: 500 de grame pentru băieți și 400 grame - pentru fete. Lungimea elanului nu trebuie să depășească 15m.
- Fiecare atlet are dreptul la 3 (trei) încercări. Pentru punctaj va fi luată în considerare cea mai bună încercare.
- Încercarea unui atlet începe exclusiv după comanda arbitrilor (din motive de siguranță).



FEDERAȚIA DE ATLETISM DIN REPUBLICA MOLDOVA

„SPERANȚE OLIMPICE” ȘI “SPERANȚELE ATLETISMULUI” REGULI TEHNICE LA FIECARE DISCIPLINĂ

FIȘĂ – MODEL REZULTATE

Concursul republican „Speranțele Olimpice” (tetratlon)									
Chișinău, Stadionul DINAMO, 8 iunie 2023									
Loc	Nume, prenume	A.N.	Oraș	60m	Lungime	Minge	600m	Puncte	Antrenor
1	X1	2010	ȘS3	7,50	5,35	40,0	1.42,8	292	X1
2	X2	2009	ȘS3	8,00	5,44	37,0	1.44,4	264	X2
3	X3	2010	Criuleni	8,37	4,30	58,00	2.06,0	223	X3
3	X4	2009	Tiraspol	8,38	4,30	58,00	2.06,0	223	X4
5	X5	2010	Bălți ȘS2	8,90	4,64	43,00	1.50,0	216	X5
6	X6	2010	Bălți ȘS2	8,34	4,70	22,00	1.41,8	213	X6
7	X7	2009	Tiraspol	8,66	î 1,40	40,00	1.57,0	211	X7
8	X8	2009	Tiraspol	8,04	4,26	31,00	1.53,0	205	X8
9	X9	2009	Anenii Noi	8,32	5,00	33,00	2.06,0	203	X9
10	X10	2009	Orhei	8,47	4,44	31,00	1.51,0	200	X10
10	X11	2010	Tiraspol	8,87	4,17	47,00	1.57,7	200	X11
12	X12	2009	Ungheni	8,71	4,46	38,50	1.56,7	199	X12
12	X13	2009	Tiraspol	8,12	4,31	21,00	1.54,0	199	X13
14	X14	2010	Tiraspol	8,53	4,70	31,00	2.00,0	194	X14
14	X15	2009	MEC	8,52	4,40	37,50	2.02,04	194	X15