



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE NATAȚIE ȘI PENTATLON MODERN

Adresa: str. Major Coravu, nr. 34-36, Sectorul 2, București, 021972

Telefon: +4 0311 011 124

E-Mail: office@frnpm.ro

Site oficial: www.frnpm.ro

Facebook: www.facebook.com/frnpm

PROGRAM CUPA ROMÂNIEI

Masculin

7-10.04.2021

6.04.2021 – ora 19.00 – Sedința tehnică on-line pe platforma Zoom;

Topic: Sedința tehnică Cupa României 6.04.2021

Time: Apr 6, 2021 07:00 PM Bucharest

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/93837637778?pwd=dVJBbUdwMkJ3TXkrbzJlSTA0VjZCZz09>

Meeting ID: 938 3763 7778

Passcode: 052658

7.04.2021 – Antrenament oficial:

Reguli antrenament:

- Încălzirea pe uscat se va desfășura în zona destinată tarcului. Sportivii vor purta masca de protecție;
- Antrenamentul în apă se va efectua pe toate cele 10 culoare ale bazinului cu respectarea numărului maxim de 6 sportivi/culoar;

Seria 1 – acces baza ora 8.00/antrenament în apă 8.30 – 9.10;

Cluburi: ACT, ALB, ALS, ATB, BAM, BAR, BCC, BSC, CMC, COB, COR, CPT, CSO, CSM;

Seria 2 – acces baza ora 9.30/antrenament în apă 10.00 – 10.40;

Cluburi: CSB, CSN, CSP, CTR, DAC, DIN, FAR, GAR, LBM, LBR, LER, LLP, LPT, LUN, MBR, MTG;

Seria 3 – acces baza ora 11.00/antrenament în apă 11.30 – 12.10;

Cluburi: MTM, PCT, SGH, SGL, SHD, SPL, SRT, SS7, STE, STG, STM, SVU, TGM, TRG, TRI, TSP, UCJ, UNR, UPT, UTM, VSK;

7.04.2021 – ora 9-11.30 și 14.30-15.15: Achitare taxa de participare și predare tabel nominal în original (cuprinzând componenta delegației și asumarea faptului că toți sportivii au vizita medicală la zi);

Program reuniuni:

Reguli încălzire:

- Încălzirea pe uscat se va desfășura în zona destinată tarcului. Sportivii vor purta masca de protecție;
- Încălzirea în apă se va efectua pe toate cele 10 culoare ale bazinului cu respectarea numărului maxim de 6 sportivi/culoar;
- Nu sunt permise sprinturile cronometrate;

PROGRAM CUPA ROMÂNIEI*

Masculin

07.04 – 10.04.2021

*Orarul are scop orientativ. Acesta poate suferi modificări, în funcție de desfășurarea competiției sau a altor evenimente neprevăzute.

Reuniunea 1 - Serii ; 07.04.2021, Juniori

Acces sportivi	14.20	Nr. sportivi
Încălzire 50 Liber	14.45-15.10	60
Încălzire 200 Bras, 100 Fluture, 200 Mixt, 50 Spate, 400 Liber	15.15-15.40	60
50m Liber	15.45	
200m Bras	16.00	
100m Fluture	16.16	
200m Mixt**	16.26	
50m Spate	16.38	
400m Liber	16.46	

Reuniunea 2 - Serii ; 07.04.2021 ; Tineret + Seniori

Acces sportivi	17.10	Nr. sportivi
Încălzire 50 liber	17.30-17.55	60
Încălzire 200 Bras, 100 Fluture, 200 Mixt , 50 Spate, 400 Liber	18.00-18.25	60
50m Liber	18.30	
200m Bras	18.43	
100m Fluture	18.52	

200m Mixt	19.02	
50m Spate	19.10	
400m Liber	19.18	

Reuniunea 3 - Finale ; 08.04.2021

Acces sportivi	07.50	Nr. sportivi
Încălzire 50 Liber, 200 Bras, 100 Fluture	08.15-08.45	60
Încălzire 200 Mixt, 50 Spate, 400 Liber	08.50-09.20	60
50m Liber Finala C,B,A.	09.30	
200m Bras Finala C,B,A	09.40	
100m Fluture Finala C,B,A	09.52	
Premiere 50m Liber, 200m Bras, 100m Fluture	10.01	
200m Mixt Finala B,A	10.12	
50m Spate Finala C,B,A	10.20	
400m Liber Finala C,B,A	10.29	
Premiere 200m Mixt, 50m Spate, 400m Liber	10.47	

** conform regulamentului, doar în probele cu 24 de sportivi juniori înscriși, se organizează 3 finale

Reuniunea 4 - Serii ; 08.04.2021, Juniori

Acces sportivi	14.20	Nr. sportivi
Încălzire 50 Bras, 100 Liber seriile 1,2	14.45-15.10	60
Încălzire 100 Liber seriile 3-11,200 Spate, 50 Fluture	15.15-15.40	60
50m Bras	15.45	
100m Liber	15.55	
200m Spate	16.17	
50m Fluture	16.31	
1500m Liber	Reuniunea 6***	

Reuniunea 5 - Serii ; 08.04.2021 ; Tineret + Seniori

Acces sportivi	16.45	Nr. sportivi
Încălzire 50 Bras, 100 Liber Seriile 1,2	17.05-17.30	60
Încălzire 100 Liber Seriile 3-7, 200 Spate, 50 Fluture	17.35-18.00	60
50m Bras	18.05	
100m Liber	18.13	
200m Spate	18.27	
50m Fluture	18.35	
1500m Liber	Reuniunea 6***	

*** Datorită numărului redus de sportivi înscriși la start, seriile contracronometru ale probei 1500m Liber masculin, se vor disputa în reuniunea a 6-a.



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE NATAȚIE ȘI PENTATLON MODERN

Adresa: str. Major Coravu, nr. 34-36, Sectorul 2, București, 021972

Telefon: +4 0311 011 124

E-Mail: office@frnpm.ro

Site oficial: www.frnpm.ro

Facebook: www.facebook.com/frnpm

Reuniunea 6 - Finale ; 09.04.2021

Acces sportivi	07.50	Nr. sportivi
Încălzire 50 Bras, 100 Liber, 200 Spate Finala C,B	08.15-08.45	60
Încălzire 200 Spate Finala A, 50 Fluture, 1500 Liber	08.50-09.20	60
50m Bras Finala C,B,A	09.30	
100m Liber Finala C,B,A	09.40	
200m Spate Finala C,B,A	09.50	
Premiere 50m Bras, 100m Liber, 200m Spate	10.02	
50m Fluture Finala C,B,A	10.12	
1500m Liber Serii contracronometru	10.21	
Premiere 50m Fluture, 1500m Liber	11.30	

Reuniunea 7 - Serii ; 09.04.2021, Juniori

Acces sportivi	14.20	Nr. sportivi
Încălzire 100 Spate, 100 Bras seriile 1-2	14.45-15.10	60
Încălzire 100 Bras seriile 3-6, 200 Liber, 200 Fluture	15.15-15.40	60
800m Liber***	Reuniunea 9	
100m Spate	15.45	
100m Bras	16.00	
200m Liber	16.13	
200m Fluture**	16.35	
400m Mixt***	Reuniunea 9	

Reuniunea 8 - Serii ; 09.04.2021 ; Tineret + Seniori

Acces sportivi	16.45	Nr. sportivi
Încălzire 100 Spate, 100 Bras	17.05-17.30	60
Încălzire 200 Liber, 200 Fluture	17.35-18.00	60
800m Liber***	Reuniunea 9	
100m Spate	18.05	
100m Bras	18.13	
200m Liber	18.23	
200m Fluture	18.37	

400m Mixt***	Reuniunea 9	
--------------	-------------	--

** conform regulamentului, doar în probele cu 24 de sportivi juniori înscriși, se organizează 3 finale

*** Datorită numărului redus de sportivi înscriși la start, seriile contracronometru ale probelor 800m Liber și 400m Mixt masculin, se vor disputa în reuniunea a 9-a.

Reuniunea 9 - Finale ; 10.04.2021

Acces sportivi	08.15	Nr. sportivi
Încălzire 800 Liber, 100 Spate, 100 Bras	08.45-9.20	60
800m Liber Serii contracronometru	09.30	
100m Spate Finala C,B,A	10.10	
100m Bras Finala C,B,A	10.22	
Încălzire 200 Liber, 200 Fluture, 400 Mixt	10.35 – 11.05	60
Premiere 800 Liber, 200 Fluture, 400 Mixt	11.05 – 11.15	
200m Liber Finala C,B,A	11.15	
200m Fluture Finala B,A	11.27	
400m Mixt Serii contracronometru	11.35	
Premiere 200m Liber, 200m Fluture, 400m Mixt	11.50	