**REGULAMENT SARITURI IN APA 2016**

**SENIORI (14 ANI SI MAI MARI)**

**Feminin**

Trambulina 1 m

Trambulina 3 m 5 libere (coeficient fara limita de dificultate)

Paltforma 10 m

**Masculin**

Trambulina 1 m

Trambulina 3 m 6 libere (coeficient fara limita de dificultate)

Paltforma 10 m

**Sincron 3 m si sincron 10 m**

**Feminin**

* 5 sarituri din 5 grupe diferite din care:

 - 2 cu coeficient maxim 2,0

 - 3 libere (coeficient fara limita de dificultate)

**Masculin**

* 6 sarituri din 5 grupe diferite din care:

 - 2 cu coeficient maxim 2,0

 - 4 libere (coeficient fara limita de dificultate)

**OBSERVATII:** TOATE SARITURILE CU FATA DE LA TRAMBULINA DE 3 METRI SE VOR EXECUTA CU ELAN.

**SARITURI PE ECHIPE MIXT**

* 6 sarituri din 6 grupe diferite astfel:

**Feminin:** - 1 saritura cu coeficient maxim 2,0 de la 3 m sau 10 m

 - 2 sarituri liber alese - din care cel putin una de la trambulina 3 m si cel putin una de la 10 m

**Masculin:** - 1 saritura cu coeficient maxim 2,0 de la 3 m sau 10 m

 - 2 sarituri liber alese - din care cel putin una de la trambulina 3 m si cel putin una de la 10 m

**SINCRON PLATFORMA MIXT**

**Feminin**

* 5 sarituri din 5 grupe diferite din care:

 - 2 cu coeficient maxim 2,0

 - 3 libere (coeficient fara limita de dificultate)

**Masculin**

* 6 sarituri din 5 grupe diferite din care:

 - 2 cu coeficient maxim 2,0

 - 4 libere (coeficient fara limita de dificultate)

**CAMPIONAT NATIONAL SENIORI, JUNIORI A SI JUNIORI B**

**PROGRAM DE CONCURS – PRIMAVARA (se sare CALIFICARI+FINALE)**

Zi I - ora 09.30 - Calificari platforma fete (toata seria) juniori B, juniori A; (seria a II-a) seniori

 - Finala trambulina 3 m baieti (juniori B, juniori A, seniori)

 - Finala echipe mixt (seniori)

 - ora 16.00 - Finala platforma fete (seria a II-a), juniori B, juniori A, seniori

 - Finala sincron platforma fete+baieti (seniori)

Zi a II-a - ora 09.30 - Calificari platforma baieti (toata seria) juniori B, juniori A; (seria a II-a) seniori

 - Finala trambulina 1 m fete (juniori B, juniori A, seniori)

 - Finala sincron platforma mixt (seniori)

 - ora 16.00 - Finala platforma baieti (seria a II-a), juniori B, juniori A, seniori

 - Finala sincron trambulina 3m fete+baieti (juniori+seniori)

Zi a III-a - ora 09.30 - Finala trambulina 3 m fete (juniori B, juniori A, seniori)

 - Finala trambulina 1 m fete (juniori B, juniori A, seniori)

**PROGRAM DE CONCURS – VARA (se sare DIRECT FINALE)**

Zi I - ora 09.30 - Trambulina 3 m baieti (juniori B, juniori A, seniori)

 - Echipe mixt (seniori)

 - ora 16.00 - Platforma fete (juniori B, juniori A, seniori)

 - Sincron platforma fete (juniori B, juniori A, seniori)

Zi a II-a - ora 09.30 - Trambulina 1 m fete (juniori B, juniori A, seniori)

 - Sincron platforma mixt (seniori)

 - ora 16.00 - Platforma baieti (juniori B, juniori A, seniori)

 - Sincron 3m fete+baieti (juniori+seniori)

Zi a III-a - ora 09.30 - Trambulina 3 m fete (juniori B, juniori A, seniori)

 - Trambulina 1 m baieti (juniori B, juniori A, seniori)

**CAMPIONAT NATIONAL OPEN**

**PROGRAM CONCURS (se sare DIRECT FINALE)**

Zi I - ora 09.30 - Platforma fete (juniori B, open)

 - Sincron platforma fete+baieti (seniori)

 - ora 16.00 - Trambulina 3 m baieti (juniori B, open)

 - Echipe mixt (seniori)

Zi a II-a - ora 09.30 - Platforma baieti (juniori B, open)

 - Sincron 3 m fete+baieti (juniori, open)

 - ora 16.00 - Trambulina 1 m fete (juniori B, open)

 - Sincron platforma mixt (seniori)

Zi a III-a - ora 09.30 - Trambulina 3 m fete (juniori B, open)

 - Trambulina 1 m baieti (juniori B, open)

**OBSERVATII:**

**PARTICIPA – JUNIORI B – 14-15 ani**

 **- OPEN – sportivi peste 16 ani**

**JUNIORI A (16-18 ANI)**

**Feminin**

Trambulina 1 m – 5 impuse (maxim 9,0) + 4 libere

Trambulina 3 m – 5 impuse (maxim 9,5) + 4 libere

Platforma (5 m, 7,5 m si 10 m) - 4 impuse (maxim 7,6) + 4 libere

 - se utilizeaza 5 grupe diferite obligatoriu

**Masculin**

Trambulina 1 m – 5 impuse (maxim 9,0) + 5 libere

Trambulina 3 m – 5 impuse (maxim 9,5) + 5 libere

Platforma (5 m, 7,5 m si 10 m) - 4 impuse (maxim 7,6) + 5 libere

 - se utilizeaza 6 grupe diferite obligatoriu

**JUNIORI B (14-15 ANI)**

**Feminin**

Trambulina 1 m – 5 impuse (maxim 9,0) + 3 libere

Trambulina 3 m – 5 impuse (maxim 9,5) + 3 libere

Platforma (5 m, 7,5 m si 10 m) - 4 impuse (maxim 7,6) + 3 libere

 - se utilizeaza 5 grupe diferite obligatoriu

**Masculin**

Trambulina 1 m – 5 impuse (maxim 9,0) + 4 libere

Trambulina 3 m – 5 impuse (maxim 9,5) + 4 libere

Platforma (5 m, 7,5 m si 10 m) - 4 impuse (maxim 7,6) + 4 libere

 - se utilizeaza 5 grupe diferite obligatoriu

**JUNIORI C (12-13 ANI)**

**Feminin**

Trambulina 1 m – 5 impuse (maxim 9,0) + 2 libere

Trambulina 3 m – 5 impuse (maxim 9,5) + 2 libere

Platforma (5 m, 7,5 m) – 4 impuse (maxim 7,6) + 2 libere

**Masculin**

Trambulina 1 m – 5 impuse (maxim 9,0) +3 libere

Trambulina 3 m – 5 impuse (maxim 9,5) + 3 libere

Platforma (5 m, 7,5 m) – 4 impuse (maxim 7,6) + 3 libere

**JUNIORI D (10-11 ANI)**

**Feminin + Masculin**

Trambulina 1 m si Trambulina 3 m – 3 impuse (maxim 5,4) + 2 libere (maxim 1 salt ½)

Platforma 5 m – 2 impuse (maxim 4,0) + 2 libere (maxim 1 salt ½)

**CAMPIONAT NATIONAL JUNIORI C SI JUNIORI D**

**PROGRAM DE CONCURS**

Zi I - ora 09.30 - Trambulina 3 m baieti (juniori D)

 - Trambulina 3 m baieti (juniori C)

 - ora 16.00 - Platforma fete (juniori D)

 - Platforma fete (juniori C)

Zi a II-a - ora 09.30 - Trambulina 1 m fete (juniori D)

 - Trambulina 1 m fete (juniori C)

 - ora 16.00 - Platforma baieti (juniori D)

 - Platforma baieti (juniori C)

Zi a III-a - ora 09.30 - Trambulina 3 m fete (juniori D)

 - Trambulina 3 m fete (juniori C)

 - Trambulina 1 m baieti (juniori D)

 - Trambulina 1 m baieti (juniori C)