



## 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](mailto:office@frnpm.ro)

Site oficial: [www.frnpm.ro](http://www.frnpm.ro)

Facebook: [www.facebook.com/frnpm](http://www.facebook.com/frnpm)

### PROGRAM CUPA ROMÂNIEI\*

#### FEMININ

**31.03 - 03.04.2021**

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

#### **30.03.2021 – ora 19.00 – Sedinta tehnica on-line pe platforma Zoom;**

Topic: Sedinta tehnica Cupa Romaniei 30.03.2021

Time: Mar 30, 2021 07:00 PM Bucharest

Join Zoom Meeting

<https://zoom.us/j/94126731356?pwd=TjJBTmxHTUo2eEpvclldLaWtJV3RpZz09>

Meeting ID: 941 2673 1356

Passcode: 550947

#### **31.03.2021 – Antrenament oficial:**

##### **Reguli antrenament:**

- Încălzirea pe uscat se va desfasura in zona destinata tarcului. Sportivii vor purta masca de protectie;
- Antrenamentul in apa 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 in apa 8.30 – 9.10;

Cluburi: ACT, ALB, ALS, ASP, ATB, BAM, BSC, CMC, COB, COR, CPT, CSB, CSM, CSN;

**Seria 2** – acces baza ora 9.30/antrenament in apa 10.00 – 10.40;

Cluburi: CSO, CSP, CTR, DAC, DIN, LBM, LBR, LER, LLP, LPT, LUN, MAR, MBR, MGL, MPL, MTM, REN, SBM, SGH, SHD, SPL;

**Seria 3** – acces baza ora 11.00/antrenament in apa 11.30 – 12.10;

Cluburi: SRT, SSV, STE, STG, STM, SWM, TGM, TRG, TSP, UCJ, UPT, UTM, VCN, VSK;

**31.03.2021 – ora 9-11.30 si 14.30-15.15:** Achitare taxa de participare si predare tabel nominal in original (cuprinzand componenta delegatiei si asumarea faptului ca toti sportivii au vizita medicala la zi)



## 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](mailto:office@frnpm.ro)

Site oficial: [www.frnpm.ro](http://www.frnpm.ro)

Facebook: [www.facebook.com/frnpm](http://www.facebook.com/frnpm)

### Program reuniuni:

#### Reguli incalzire:

- 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;

#### Reuniunea 1 - Serii ; 31.03.2021, Juniori

Acces sportivi	14.20	Nr. sportivi
Încălzire 50m Liber	14.45-15.10	58
Încălzire 200m Bras, 100m Fluture, 200m Mixt, 50m Spate, 400m Liber	15.15-15.40	60
50m Liber	15.45	58
200m Bras	15.57	18
100m Fluture	16.09	24
200m Mixt	16.15	19
50m Spate	16.27	34
400m Liber	16.35	37

#### Reuniunea 2 - Serii ; 31.03.2021 ; Tineret + Seniori

Acces sportivi	17.00	Nr. sportivi
Încălzire 50 Liber, 200m Bras	17.15-17.40	51
Încălzire 100m Fluture, 200m Mixt, 50m Spate, 400m Liber	17.45-18.10	60
50m Liber	18.15	37
200m Bras	18.22	14
100m Fluture	18.30	12
200m Mixt	18.34	10

50m Spate	18.42	25
400m Liber	18.48	13

**Reuniunea 3 - Finale ; 01.04.2021**

Acces sportivi	07.50	Nr. sportivi
Încălzire 50m Liber, 200m Bras, 100m Fluture Finala C	08.15-08.45	56
Încălzire 100m Fluture Finala B,A, 200m Mixt, 50m Spate, 400m Liber	08.50-09.20	
50m Liber Finala C,B,A.	09.30	24
200m Bras Finala C,B,A	09.39	24
100m Fluture Finala C,B,A	09.51	24
Premiere 50m Liber, 200m Bras, 100m Fluture	10.00	
200m Mixt Finala C,B,A	10.10	24
50m Spate Finala C,B,A	10.22	24
400m Liber Finala C,B,A	10.31	24
Premiere 200m Mixt, 50m Spate, 400m Liber	10.50	

**Reuniunea 4 - Serii ; 01.04.2021, Juniori**

Acces sportivi	14.20	Nr. sportivi
Încălzire 50m Bras, 100m Liber Serii 1-3	14.45-15.10	53
Încălzire 100m Liber Serii 4- 8 200m Spate, 50m Fluture	15.15-15.40	60
50m Bras	15.45	29
100m Liber	15.51	64
200m Spate	16.07	26
50m Fluture	16.21	55
1500m Liber	Reuniunea 6**	5

**Reuniunea 5 - Serii ; 01.04.2021 ; Tineret + Seniori**

Acces sportivi	16.45	Nr. sportivi
Încălzire 50m Bras, 100m Liber	17.00-17.25	46
Încălzire 200m Spate, 50m Fluture	17.30-17.55	51
50m Bras	18.00	19
100m Liber	18.05	27
200m Spate	18.13	10
50m Fluture	18.21	35
1500m Liber	Reuniunea 6**	6

\*\* Datorită numărului redus de sportivi înscriși la start, seriile contracronometru ale probei 1500m Liber feminin, 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](mailto:office@frnpm.ro)

Site oficial: [www.frnpm.ro](http://www.frnpm.ro)

Facebook: [www.facebook.com/frnpm](http://www.facebook.com/frnpm)

### Reuniunea 6 - Finale ; 02.04.2021

Acces sportivi	07.50	Nr. sportivi
Încălzire 50m Bras, 100m Liber	08.15 - 08.45	48
Încălzire 200m Spate, 50m Fluture, 1500m Liber	08.50-09.20	59
50m Bras Finala C,B,A	09.30	24
100m Liber Finala C,B,A	09.39	24
200m Spate Finala C,B,A	09.48	24
Premiere 50m Bras, 100m Liber, 200m Spate	10.00	
50m Fluture Finala C,B,A	10.10	24
1500m Liber Serii contracronometru	10.19	11
Premiere 50m Fluture, 1500m Liber	11.09	

**Reuniunea 7 - Serii ; 02.04.2021, Juniori**

Acces sportivi	14.20	Nr. sportivi
Încălzire 800 Liber; 100m Spate Seriiile 1-6	14.45-15.10	60
Încălzire 100m Spate Seria 7 100m Bras,200m Liber, 200m Fluture.	15.15-15.40	58
800m Liber	15.45	
100m Spate	16.09	50
100m Bras	16.23	25
200m Liber	16.31	44
200m Fluture	16.51	12
400m Mixt***	Reuniunea 9	

**Reuniunea 8 - Serii ; 02.04.2021 ; Tineret + Seniori**

Acces sportivi	17.00	Nr. sportivi
Încălzire 800m Liber, 100m Spate,100m Bras	17.15-17.40	43
Încălzire 200m Liber, 200m Fluture.	17.45-18.10	45
800m Liber	18.15	
100m Spate	18.27	18
100m Bras	18.35	17
200m Liber	18.43	26
200m Fluture	18.58	12
400m Mixt***	Reuniunea 9	

\*\*\* Datorită numărului redus de sportivi înscriși la start, seriile contracronometru ale probei 400m Mixt feminin, se vor disputa în reuniunea a 9-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](mailto:office@frnpm.ro)

Site oficial: [www.frnpm.ro](http://www.frnpm.ro)

Facebook: [www.facebook.com/frnpm](http://www.facebook.com/frnpm)

### Reuniunea 9 - Finale ; 03.04.2021

Acces sportivi	07.50	Nr. sportivi
Încălzire 800m Liber, 100m Spate, 100m bras	08.15 - 08.45	56
Încălzire 200m Liber, 200m Fluture, 400m Mixt	08.50-09.20	
800m Liber Seria rapidă	09.30	8
100m Spate Finala C,B,A	09.45	24
100m Bras Finala C,B,A	09.54	24
Premiere 800m Liber, 100m Spate, 100m Bras	10.03	
200m Liber Finala C,B,A	10.13	24
200m Fluture Finala C,B,A	10.25	24
400m Mixt Serii contracronometru	10.46	18
Premiere 200m Liber, 200m Fluture, 400m Mixt	11.06	