

PROGRAMUL LOTURILOR NAȚIONALE DE SENIORI ÎN ANUL 2026

1. Obiective (daca va fi alocat bugetul solicitat)

1.1 Campionatele Mondiale : 06-11.07.2026, Genova, Italia

Obiective : - clasarea unui sportiv(sportive) în primele 30 locuri la oricare din probe individual si în primele 15 locuri la ștafetă;

1.2 Campionatul European 23-27.09.2026, Druskininkai, Lituania

Obiective : - clasarea unui sportiv(sportive) în primele 30 locuri la oricare din probe si în primele 15 locuri la ștafetă;

1.3 Campionatele Sud Est Europene: 03-06.09.2026, Zlatibor, Serbia

Obiective : - 4 locuri I - III;

1.4 Cupa Mondială: Round 1 Elvetia, Round 2 Suedia, Round 3 Cehia

Obiective : - clasarea unui sportiv(sportive) în primele 20 locuri la oricare din probe

2. Criterii de selecție:

2.1 Pentru selecția la WOC 2026 se vor avea în vedere rezultatele următoarele rezultate:

- 18.04.2026, Sprint Urban 1 (Miercurea Ciuc)
- 18.04.2026, CN Knock-Out (Miercurea Ciuc)
- 10.05.2026, Sprint Urban 2 (Maramureș)
- Test 3k 9min. 30 sec minim pentru a fi selecționat la masculin si 11 min 15 sec barem minim feminin (fără acești timpi realizați până la data de 24.05.2026, nu pot fi finantati de catre F.R.O.)

2.2 Pentru selecția la EOC 2026 se vor avea în vedere următoarele rezultate:

- 19.04.2026, CN Semimaraton (Miercurea Ciuc)
- 08.05.2026, CN Echipe (Maramureș)
- 09.05.2026, CN Echipe (Maramureș)
- 19.06.2026, Cupa României (Constanța)
- 20.06.2026, Cupa României (Constanța)
- 22.08.2026, CN Lungă Distanță (Buzău)
- 23.08.2026, CN Medie Distanță (Buzău)

2.3 Pentru selecția la SEEOC 2026 se vor avea în vedere următoarele rezultate:

- 22.08.2026, CN Lungă Distanță (Buzău)
- 23.08.2026, CN Medie Distanță (Buzău)
- 23.08.2026, CN Sprint (Buzău)

2.4 Cupa Mondială: Round 1 Elvetia, Round 2 Suedia, Round 3 Cehia

2.5 Demonstrarea potențialului pentru marea performanță prin rezultatele obținute în probele de control;

2.6 Nivelul deprinderilor specifice orientării de performanță demonstrat prin rezultatele obținute în competițiile la care participă;

Notă: Dacă un sportiv care se situează pe un loc calificabil are ca rezultat media timpilor obtinuti mai mare de 130% față de câștigător, acesta nu este calificat. În acest caz sportivul poate beneficia de invitația selecționarului, cu aprobarea CD, dacă se consideră că nu sunt alți sportivi mai competitivi (care nu au participat la selecție).

3. Selecția sportivilor

3.1 Pentru WOC se utilizează următorul sistem de selecție :

➤ se va lua în calcul media ponderata intre rezultatul obtinut la alergarea pe stadion 3000m cu o pondere de 30% si media aritmetica a etapelor de selecție prevazute la 2.1

3.2 Pentru EOC se utilizează următorul sistem de selecție :

➤ se va lua in calcul media ponderata intre rezultatul sportivului la alergarea pe stadion (10000 m seniori, 5000 m senioare) cu o pondere de 30 % si media aritmetica a celor mai bune cinci rezultate din șapte probe (procentual față de cel mai bun sportiv din Romania) obținute in etapele prevăzute la 2.2

3.3 Pentru SEEOC se utilizează următorul sistem de selecție :

➤ se va lua în calcul media ponderată între rezultatul sportivului la alergarea pe stadion (10000 m seniori, 5000 m senioare) cu o pondere de 30 % și media aritmetică a celor mai bune două rezultate obținute la C.N. în etapele de Sprint, M.D., L.D.

3.4 Dacă o etapă de selecție este afectată de diferite nereguli care influențează rezultatele, atunci rezultatul concursului respectiv nu se ia în considerare .

3.5 Cupa Mondială: Round 1 Elvetia, Round 2 Suedia, Round 3 Cehia - la propunerea selecționarului și cu aprobarea CD.

4. Probe și norme de control

Sportivii din loturile naționale vor susține o probă de alergare, pot susține această probă în prezența unui membru CA sau o competiție oficială 10k omologată, susținerea probei se anunță înainte cu minim 7 zile, termen limită până la data 22.08.2026 proba de 5000m senioare și 10000m seniori.

Susținerea probei de control este obligatorie pentru toți sportivii din loturile naționale care doresc să reprezinte România în 2026 cu excepția celor invitați prin prerogativele selecționarului. Derogări de la această prevedere vor putea fi acordate numai în situații bine justificate (de exemplu rezultate internaționale foarte bune obținute de un sportiv(a) în 2025-26).

La definitivarea lotului, înainte de comunicarea nominală a înscrierilor, selecționarul se va consulta cu sportivii și antrenorii lor pentru a clarifica din toate punctele de vedere dacă sunt întrunite condițiile de participare, inclusiv cele financiare.

Toți sportivii nominalizați în lot vor fi monitorizați la principalele concursuri. În cazuri justificate, selecționarul poate opera înlocuiri de ultimă oră în loturi, cu aprobarea CD.

5. Asigurări financiare, termene

5.1 Pentru WOC Italia, FRO va finanța lotul național astfel: prima senioara și primul senior.

Transport 2 x bilete avion, transport local,

Taxe Acreditare probe individuale;

Diurne

Cazare

5.2 Pentru EOC, FRO va finanța lotul național astfel:

Plecarea pe 21 și întoarcere 28-09-2026, (3 seniori, o senioară, antrenor)

Transport autovehicul

cazare pregătire, cazare competiție

Taxe până la data de 20 Iulie 2026: Acreditare, Calificări, Lunga Distanță, Medie Distanță, Ștafetă M

Diurne

Alte cheltuieli

5.3 Pentru SEEOC, FRO va finanța lotul național astfel:

Primii 7 sportivi calificați (în ordinea procentelor) vor beneficia de plata cazare și masă de la FRO din contractul cu ANS și din venituri proprii: 7 sportivi + 1 antrenor.

Taxe participare 50€/sportiv pentru toți 8 seniorii.

5.4 Cupa Mondială: Round 1 Elvetia, Round 2 Suedia, Round 3 Cehia

Elvetia: susținere FRO pentru 4 seniori, constând în diurne și taxe de participare.

Suedia: participare cu finanțare din partea cluburilor;

Cehia: susținere FRO pentru 2-4 seniori, constând în diurne și taxe de participare.

6. Pregătire centralizată

Pentru SEEOC-EOC, se va face un cantonament de pregătire fizică de 7-10 zile în zona Piatra Arsă în perioada 01-10.08.2026.

De asemenea, se va face un cantonament de pregătire tehnică de 10 zile în zona Câmpina/Plopeni/Comarnic în perioada 10-19.08.2026.

Alocarea sprijinului financiar FRO se va face conform propunerii Colectivului în urma selecției, cu aprobarea Consiliului Director.

7. Prerogative ale selecționerului

Alături de sportivii selecționați conform criteriilor stabilite, selecționerul poate invita și alți sportivi, dacă participarea acestora la competiția în cauză este în interesul rezultatului echipei naționale în clasamentele de ștafetă sau pe națiuni. Invitarea este propusă de selecționer și aprobată de Consiliul Director.

8. Precizari finale

Colectivul tehnic este abilitat să nu ia în considerare acele rezultate obținute de unii sportivi prin „colaborarea” pe trasee, dovedită cu ajutorul timpilor intermediari înregistrați în posturile de control în sistemul SportIdent.

DATE	FORMAT	VENUE	COUNTRY
24 April	Sprint	Locarno	Switzerland
25 April	Sprint relay	Locarno	Switzerland
26 April	Knock-Out sprint	Locarno	Switzerland
28 May	Knock-Out sprint	Skara - Linköping	Sweden
30 May	Sprint	Skara - Linköping	Sweden
31 May	Sprint relay	Skara - Linköping	Sweden
6 August	Long	Vyšší Brod	Czech Republic
8 August	Middle	Vyšší Brod	Czech Republic
9 August	Relay	Vyšší Brod	Czech Republic
24 September	Long	Druskininkai	Lithuania
26 September	Middle	Druskininkai	Lithuania
27 September	Relay	Druskininkai	Lithuania

Antrenor lot Seniori
Zincă Ionuț

Aprobat Consiliul Director 10.04.2026