

REGULAMENT OFICIAL DE ORGANIZARE

H3RO

Mamaia, Constanța

30 - 31 MAI 2026 | www.h3ro.org

Document Word generat prin extragerea informațiilor publicate în pagina oficială de regulament.

Secțiunea 01. Organizatori și reguli oficiale

Competiția H3RO 2026 este organizată de Federația Română de Triatlon în parteneriat cu CSM Constanța și are drept scop promovarea triatlonului ca sport de masă și susținerea performanțelor sportive ridicate.

Componentă	Descriere
World Triathlon	Regulile WT aplicate competițiilor regionale.
FRTRI	Regulile Federației Române de Triatlon.
Condiții contractuale	Prevederile contractuale dintre organizator și parteneri.

Prin participarea la această competiție, concurenții acceptă toate dispozițiile Regulilor Oficiale și semnează o declarație pe proprie răspundere.

Secțiunea 02. Locația competiției

Element	Informație
Locație	Mamaia, Constanța
Perioadă	Sâmbătă 30 mai 2026 și Duminică 31 mai 2026
Rute	Rutele sunt marcate în harta oficială disponibilă pe www.h3ro.org .
Acces	Accesul în zona competiției se poate face cu autoturisme private sau mijloace de transport public.

Secțiunea 03. Mecanismul competiției

3.1 Probele evenimentului

Nr.	Probă	Descriere
01	WT Regional Development Cup	Distanță Sprint — Juniori, U23, Elite. Înscriere prin federația națională.
02	H3RO Standard / Sprint / SuperSprint	Cursă amatori non-draft pentru Sprint și Standard. SuperSprint este draft legal.
03	H3RO SuperLiga	Probă dedicată cluburilor și sportivilor de performanță — categoria Cadeți.
04	CN Triatlon Amatori Sprint 2026 - non draft	Campionatul Național de Triatlon Amatori Sprint 2026 - non draft .
05	H3RO TriKids	Probă dedicată copiilor cu vârste între 6 și 13 ani.

3.2 Distanțele de parcurs

Probă	Înot	Ciclism	Alergare
Standard (Olimpică)	1,5 km	40 km	10 km

Sprint	750 m	20 km	5 km
SuperSprint	400 m	10 km	2,5 km

Distanțele sunt aproximative și pot exista mici diferențe față de standardele WT.

Categoriile de vârstă

Probă	Categoriile
Standard (Olimpică) — Amatori Non-Draft	Open, 18-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+
Sprint — CN Triathlon Amatori Sprint 2026 - non draft	Open, Seniori, Juniori, U23, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+
SuperSprint	Open, Cadeți, Juniori, 20-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70+

3.3 Ruta competiției

Înot — mare

- Start tip roll start în mare.
- Modificabil în funcție de condițiile meteo.
- Harta traseului este disponibilă pe website-ul oficial.
- Decizie finală cu 1 oră înainte de start.

Ciclism

- Buclă de aproximativ 3,3 km, parcursă de mai multe ori.
- Drafting-ul este interzis la probele Sprint și Standard Amatori.
- Drafting-ul este permis doar la SuperSprint / SuperLiga, conform regulamentului specific.
- Penalizare pentru drafting: 3 minute la a doua abatere.

Alergare

- Buclă de aproximativ 2,5 km, parcursă de mai multe ori.
- Trafic rutier complet oprit.
- O stație de alimentare pe buclă.

Zona de tranziție: comună T1 (înot-ciclism) și T2 (ciclism-alergare). Supraveghere video. Acces pe baza numărului de bicicletă. Securizată de companie de securitate privată.

3.4 Înscriere

Înscrierile se fac online pe www.h3ro.org. Locurile nu sunt transferabile, cu excepție prin taxa de transfer de 50 lei, în situații speciale motivate, până la data-limită anunțată.

3.5 Declarație pe proprie răspundere

Declarația este completată și semnată electronic la momentul înscrierii. Nu se prezintă la start:

- Persoane cu simptome de boală infecto-contagioasă.
- Persoane sub influența alcoolului sau drogurilor.
- Persoane cu arme, explozibili sau dispozitive perturbatoare.

3.6 Condiții de echipament

Obligatorii

- Cască de înot oficială.

- Cască de ciclism, pe tot parcursul cursei.
- Număr de competiție.
- Cip de cronometrare, oferit de organizatori.

Biciclete acceptate

- Bicicletele de triatlon și contra-timp sunt acceptate la probele de amatori Sprint CN și Standard.
- La SuperSprint nu sunt acceptate biciclete de contra-timp sau biciclete aero / triatlon.
- Bicicleta trebuie să fie în stare bună, cu frâne funcționale pe ambele roți.

3.7 Start și limite de timp

Organizatorii și delegații tehnici FRTRI își rezervă dreptul de a înlătura un sportiv dacă nu există posibilitatea finalizării probei înainte de timpii de oprire. Programul complet este disponibil pe website.

3.8 Stabilirea rezultatelor

Clasificarea se face după timpul final calculat prin cip cronometru tip brățară. Clasificări separate pe fiecare categorie de vârstă.

3.9 Arbitrii și sancțiuni

Segment	Abatere	Sanctiune
Înot	Start incorect	WARN
Înot	Comportament agresiv	PEN
Înot	Scurtare traseu	DSQ
Tranziție	Mount/dismount incorect	PEN
Tranziție	Echipament nepermis	PEN
Tranziție	Cască desfăcută	PEN
Ciclism	Drafting ilegal	WARN -> PEN
Ciclism	Blocare	PEN
Alergare	Traseu greșit fără revenire	DSQ
Alergare	Ajutor extern	PEN / DSQ

Contestații: depunere în maximum 60 de minute de la finalizarea cursei, la biroul oficial. Taxă: 200 lei, returnată dacă protestul este admis. Flux: Depunere -> Validare -> Analiză -> Decizie, în maximum 2 săptămâni.

Secțiunea 04. Premii

Standard (Olimpică) și Sprint — Amatori Non-Draft

Loc	Fete	Băieți
1	Cupă, diplomă online, premii parteneri	Cupă, diplomă online, premii parteneri
2	Cupă, diplomă online, premii parteneri	Cupă, diplomă online, premii parteneri
3	Cupă, diplomă online, premii parteneri	Cupă, diplomă online, premii parteneri

Sprint — CN Triatlon Sprint Performanță Seniori 2026

Loc	Fete	Băieți
1	Voucher valoric în valoare de 2.000 lei	Voucher valoric în valoare de 2.000 lei
2	Voucher valoric în valoare de 1.500 lei	Voucher valoric în valoare de 1.500 lei
3	Voucher valoric în valoare de 1.000 lei	Voucher valoric în valoare de 1.000 lei

SuperSprint SuperLiga OPEN

Loc	Fete	Băieți
1	Voucher valoric în valoare de 1.000 lei	Voucher valoric în valoare de 1.000 lei
2	Voucher valoric în valoare de 800 lei	Voucher valoric în valoare de 800 lei
3	Voucher valoric în valoare de 600 lei	Voucher valoric în valoare de 600 lei

Premiile sunt oferite în vouchere valorice la magazinul www.trisport.ro.

Grupele de vârstă pentru amatori pot primi premii în produse pentru primii 3 clasări la fiecare categorie.

Secțiunea 05. Condiții administrative

5.4 Eligibilitate — vârste minime

Probă	Vârstă minimă
Standard	20 ani (18-19 cu excepție motivată)
Sprint	16 ani
SuperSprint	14 ani
TriKids	6-13 ani, pe categorii

Licențiere

Toți participanții trebuie să dețină licență anuală FRTRI sau de o zi, valabilă la data competiției. Detalii: triatlonromania.ro/licentiere/.

5.2 Forță majoră

În situații excepționale, precum condiții meteo extreme, cutremur, pandemie sau conflict militar, evenimentul poate fi amânat sau anulat. Taxele de participare sunt nerambursabile. Dacă evenimentul este anulat, participanții primesc kitul de participare.

5.5 Media și imagine

- Prin participare, concurenții acceptă utilizarea imaginilor foto/video în scopuri de promovare.

- Organizatorul deține drepturi exclusive de imagine; utilizarea comercială fără acord este interzisă.
- Datele personale sunt procesate conform GDPR (Legea 679/2016).

Secțiunea 06. Norme financiare

Taxe

- Taxa de participare — nerambursabilă.
- Transfer loc / portare — ramburs 25%.
- Transfer între probe — 50 lei.
- Contestație — 200 lei.

Condiții

- Diferența de taxă la schimb de probă nu se returnează.
- Transfer motivat, în termenul anunțat pe site.
- Licența anuală FRTRI este obligatorie.

Regulament separat. SuperLiga de Triatlon din România

Regulament complet atașat.

Scop și autoritate

Seria de competiții pe distanțele Supersprint și Sprint, organizată sub egida FRTRI, conform regulamentelor FRTRI, World Triathlon și prezentului regulament specific.

- Dezvoltarea triatlonului de performanță în România.
- Sistem coerent de clasamente individuale și pe cluburi.
- Extinderea bazei de selecție pentru Lotul Național.
- Alinierea la modelele internaționale.

Categoriile de vârstă SuperLiga

Probă	Categorii
Supersprint	Cadeți 13-15, Juniori 16-19, U23 20-23, Elite 23+

Sistemul de punctaj — clasament etapă

Loc	Puncte	Loc	Puncte	Loc	Puncte
1	100 pct	2	92 pct	3	86 pct
4	81 pct	5	77 pct	6	73 pct
7	69 pct	8	65 pct	9	61 pct
10	58 pct	11	55 pct	12	52 pct
13	49 pct	14	46 pct	15	43 pct
16	40 pct	17	37 pct	18	34 pct
19	31 pct	20	28 pct	21	26 pct
22	24 pct	23	22 pct	24	20 pct
25	18 pct	26	16 pct	27	14 pct
28	12 pct	29	10 pct	30	8 pct

Locurile 31+ (finisanți): 4 puncte. DNF / DSQ: 0 puncte.

Clasamentul general

Cele mai bune rezultate: din 6 etape contează primele 5; din 8 etape contează primele 6.

Departajare: număr de locuri 1 -> număr de locuri 2 -> număr de locuri 3 -> cel mai bun rezultat la ultima etapă comună.

Clasamentul pe cluburi

Se iau în calcul primii 3 sportivi masculin și primii 3 sportivi feminin din fiecare club, în clasamente separate pe sex. Este necesar un minimum de 3 sportivi per clasament pentru eligibilitate.

Premiere SuperLiga

- Primii 3 sportivi din fiecare clasament general.
- Primele 3 cluburi, separat feminin și masculin.
- Premiile are loc în cadrul Galei Anuale FRTRI.

Regulament avizat de: Federația Română de Triatlon și CSM Constanța.

Website oficial: www.h3ro.org | Licențiere: triatlonromania.ro/licentiere/

Link-uri utile menționate pe pagina oficială

- [Despre noi](#)
- [Program competițional](#)
- [Termeni și condiții](#)
- [Politica de confidențialitate](#)
- [Politica de cookies](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)