FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

REGULAMENT
INTERLIGA NAŢIONALĂ DE FOTBAL
ediția 2026 – 2027

1. COMPETENȚE DE ORGANIZARE

Competiția se organizează la nivel județean – interjudețean în parteneriat cu cele 41 de Asociații Județene de Fotbal și AMFB.

Interliga Națională de Fotbal - ”Patru campionate în unul singur” este o competiție mixtă (băieți și fete), organizată pentru copii din mediul urban și rural, la patru categorii de vârstă **U7** (n. 2020), **U8** (n. 2019), **U9** (n. 2018) și **U10** (n. 2017).

Federaţia Română de Fotbal conduce competiția Interliga Națională de Fotbal prin 8 manageri la nivel regional și 43 de referenți la nivel județean.

2. PARTICIPANŢI

Indiferent de nivelul de desfășurare al competiției (judeţean – interjudețean) **Interliga Națională de Fotbal** trebuie să aibă minim **6-8** cluburi participante (**24-32** echipe).

2.1 ÎNSCRIEREA ÎN COMPETIȚIE

Înscrierea în competiție se face **obligatoriu** prin intermediul platformei online https://impreunasuntemfotbal.ro/competitii-grassroots-home/
până la data de **1 octombrie 2026.**

După aceasta dată, nu mai este permisă înscrierea și participarea echipelor în competiție.

Pentru a participa în competiție un club trebuie să aibă patru echipe, câte una pentru fiecare categorie de vârstă U7, U8, U9 și U10.

NOTĂ – Se acceptă ca 2, 3 sau 4 cluburi să se asocieze cu grupele pe nivel de vârstă astfel încât să formeze un întreg de 4 echipe.

3. DREPTUL DE JOC, NUMĂRUL JUCĂTORILOR ȘI DURATA JOCULUI

Au drept de joc în competiția **Interliga Națională de Fotbal** ediția **2026 - 2027** jucătorii născuți **U7** (n. 2020), **U8** (n. 2019), **U9** (n. 2018) și **U10** (n. 2017).

LOTUL DE JUCĂTORI - pentru fiecare echipă este format din minim:

- **U7 -** 10 jucători, **U8 -** 10 jucători.
- **U9 -** 14 jucători, **U10 -** 14 jucători.

TIMPUL DE JOC – Conform tabelului de mai jos, pe categorii de vârstă.

Toate cele patru echipe ale clubului joacă în același timp, dar pe terenuri diferite, conform desenului prezentat mai jos.

Timpul de joc trebuie să fie împărțit în mod egal pentru fiecare copil participant, indiferent de categoria de vârstă. În cazul unei accidentări, timpul rămas de joc alocat copilului accidentat va fi împărțit în mod egal coechipierilor. Antrenorul trebuie să dea fiecărui jucător posibilitatea de a juca. Această măsură ajută la implementarea spiritului **UEFA**, conform căruia jocurile acestor categorii de vârstă să nu fie orientate în nici o măsură spre rezultat. Important este ca jocul să ofere copiilor o experienţă de fotbal şi distracţie.

4. REGULAMENTUL DE DESFĂȘURARE A COMPETIȚIEI

DESFĂŞURAREA COMPETIȚIEI

• 4 categorii de vârstă, se joacă sistem turneu ”fiecare cu fiecare”, sezon toamnă – sezon primăvară conform datelor din **anexă.**

• Într-o zi de competiţie, în 4 locaţii (A, B, C și D), 4x4 echipe vor juca ”fiecare cu fiecare”.

• În zilele de competiţie, în locaţiile stabilite, pentru fiecare categorie de vârstă, fiecare echipă va juca câte 3 jocuri.

• Campionatul se desfăşoară în 5 turnee de toamnă şi 5 turnee de primăvară.

• Locațiile unde se desfăşoară jocurile sunt stabilite de organizatori, în funcţie de intenţia de organizare a echipelor participante şi de condiţiile terenului de joc oferit.

• În zilele de competiţie clubul gazdă / organizator asigură gratuit terenul de joc, vestiarele și mingiile de joc. Terenurile de joc vor fi pregătite conform desenului ataşat (porţi, plase, marcaj teren, liniile pot fi înlocuite cu jaloane).

• Arbitrajul este asigurat de clubul gazdă / organizator. Într-o zi de competiție, la un loc de desfăşurare (locație) sunt necesari 4 arbitri (câte unul la categoriile U7, U8, U9 și unu la categoria U10 pentru stabilirea corectă a offsaid-ului, unde este cazul).

CATEGORIILE DE VÂRSTĂ, ANUL NAȘTERII, NUMĂRUL MINGII, NUMĂRUL DE JUCĂTORI ÎN TEREN, OFFSAID-UL, MĂRIMEA PORȚILOR, TIMPUL DE JOC ȘI DIMENSIUNEA TERENURILOR conform tabelului:

Nr. crt.	Under (vârsta)	Clasa	Anul naşterii	Minge	Nr. de jucători	Ofsaid	Porți (m)	Timp de joc	Dimensiune teren (m)	Alte competiții
1.	U7	0.	2020	Nr. 3	3 vs 3	-	1 m (mică)	3x’10	20m cu 20 m	-
2.	U8	a I-a	2019	Nr. 3	1 + 4	-	3x2	2x’15	40m cu 20 m	-
3.	U9	a II-a	2018	Nr. 3	1 + 4	-	3x2	2x’15	40m cu 20 m	-
4.	U10	a III-a	2017	Nr. 4	1 + 6	Da	5x2	2x’15	60m cu 40 m	-
Fetele pot participa cu doi ani de vârstă mai mare, faţă de categoria la care joacă.										

Mingiile ieșite în afara terenului de joc în out de poartă sau prinse de portar cu mâna (în timpul jocului), vor fi repuse în joc, de către portar, **numai cu mâna**. Dacă portarul nu respectă această regulă arbitrul oprește jocul și dictează repunerea mingi în joc de către portar în mod regulamentar (cu mâna).

La **U7- U8 - U9 -** mingea se repune în joc cu piciorul (mingea trebuie să fie nemișcată, pe sol în exteriorul terenului, fără să atingă linia de margine, în momentul repunerii) atunci când depășește în totalitate linia de margine pe sol sau în aer. La categoriile U10 out-ul se execută conform regulamentului fotbal pe teren mare.

Un jucător se află în poziție afară din joc atunci când depășește linia careului aflată la 9 m de linia porții sau linia întreruptă dintre colțurile careului și benzile laterale ale terenului și este mai aproape de linia porții adverse decât mingea cât și de penultimul adversar.

• La loviturile libere şi la executarea loviturii de la colțul terenului (corner) zidul va fi la 5m.

• Loviturile de penalty se execută de la 7m la categoriile **U7** şi **U8**, de la 9 m la categoriile **U9** și **U10**.

• Cartonaş galben - 2 minute eliminare; cartonaş roşu - **nu există**, copiii trebuie să fie educați în spiritul de **Fair-Play** și să dea dovadă de sportivitate.

• Echipele vor utiliza doar jucători corespunzători categoriei de vârstă. Copii participanți care nu pot fi legitimați conform regulamentelor în vigoare, participă în competiție pe bază de tabel nominal (semnat și ștampilat de club) cu adeverință medicală valabilă pe perioada competiției (se acceptă adeverința medicală eliberată de medicul de familie). Jucătorii legitimați pot juca doar dacă prezintă viza medicală aplicată pe carnetul de legitimare (în situația în care viza medicală nu este aplicată pe carnet, se acceptă și adeverința medicală).

NOTĂ – Fetele pot participa în competiție pe categorii de vârstă astfel:
- la **U7** fete născute 2018, la **U8** născute 2017, la **U9** născute 2016, la **U10** născute 2015.

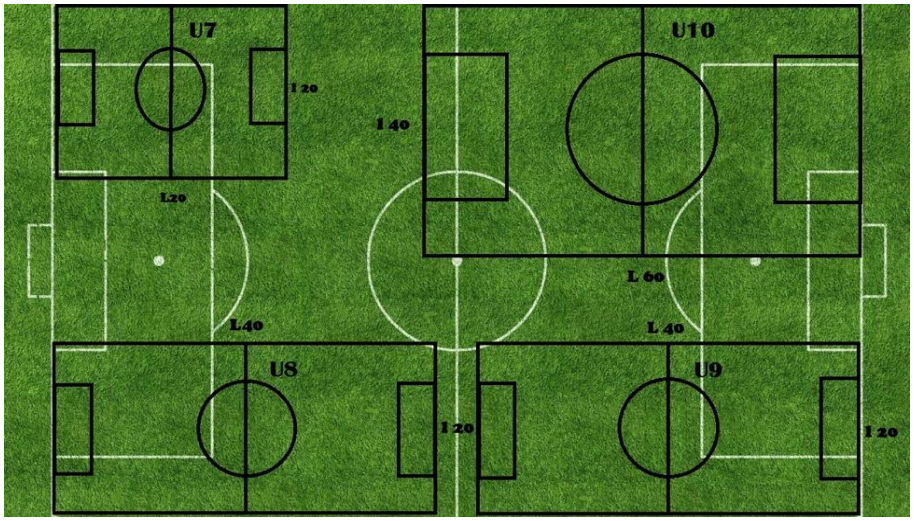
• Fiecare antrenor trebuie să dovedească vârsta jucătorului / jucătoarei în cazul solicitării acestui lucru de antrenorul echipei adverse sau de organizatori (certificat de naștere, paşaport, legitimaţie, carnet de elev cu poză, etc.) La începutul şi la sfârşitul meciului adversarii vor da mâna**.**

TERENUL ȘI TRASAREA SUPRAFEȚELOR DE JOC

Aşezarea terenurilor la categoriile de vârstă **U7**, **U8**, **U9** și **U10** se face conform desenelor de mai jos, adaptat la condiţiile locale existente și specifice echipei gazdă / organizatoare.

Liniile terenului sau careul se poate marca cu jaloane sau copete.

Cele 4 echipe ale clubului vor juca în același timp, dar pe terenuri diferite.



• Lângă terenurile de joc pot sta doar antrenorii şi rezervele, părinţii pot sta doar în afara terenului, dacă este posibil după gardul de protecție.

• Antrenorii sunt obligaţi să-şi supravegheze jucătorii între jocuri, să-şi ţină într-un loc jucătorii şi să pregătească jocul următor.

• Jucătorii echipelor, care se încălzesc nu trebuie să deranjeze echipele care sunt deja în competiţie.

• Organizatorii şi participanţii vor avea grijă ca jocurile să înceapă la aceeași oră pe toate cele patru terenuri.

• Etapele se vor desfășura de regulă duminica cu începere de la ora **12.00** şi se vor termina la ora **16.00**. Modificări se pot efectua doar cu acordul celor 4 cluburi.

• Partidele se vor disputa şi în condiţii meteo nefavorabile. În cazul în care cu mai multe zile înainte de disputarea unei etape este evident că va fi vreme nefavorabilă, cu acordul managerului de județ / regiune şi cu găsirea unei noi date de desfăşurare cele 4 cluburi pot muta pentru o altă dată etapa respectivă fără ca programarea ulterioară să afecteze programarea etapei de campionat.

Rezultatele jocurilor vor fi înregistrate în ”Procese verbale”, dar nu se va face un clasament final și nici festivitate de premiere. Fiecare jucător participant va fi răsplătit în mod egal la sfârşitul campionatului.

5. ASISTENȚA MEDICALĂ și AVIZUL MEDICAL

Pe toată durata competiției, asistența medicală la teren va fi asigurată gratuit de către organizatori pe tot parcursul turneului. Pentru disputarea unui joc, organizatorul este obligat să asigure prezența la teren a unui medic sau asistent medical.

La toate jocurile, este obligatorie prezența unui cadru medical delegat care va prezenta o delegație eliberată de către organul sanitar competent, legitimația de serviciu, precum și un act de identitate**.**

În cazul în care, din motive obiective, cadrul medical delegat nu a ridicat delegaţia eliberată de unitatea medicală de care aparține, prin excepţie se admite ca arbitrul să decidă începerea jocului pe baza legitimaţiei de serviciu eliberată de unitatea medicală, prezentată de cadrul medical. În acest caz, arbitrul va scrie în raportul de arbitraj numele şi prenumele cadrului medical, numărul, data şi unitatea medicală care a eliberat legitimaţia.

6. DISPOZIŢII ECONOMICE

- Echipele își suportă cheltuielile de transport, cazare și masă în toate etapele de campionat.
- Federaţia Română de Fotbal va acorda premii fiecărui jucător participant, cu condiția ca echipele sa fie inregistrate pe platforma digitala..

7. DISPOZIŢII FINALE

Interliga Națională de Fotbal se dispută în conformitate cu dispoziţiile prevăzute în ROAF, iar situaţiile neprevăzute vor fi soluţionate într-o manieră definitivă și irevocabilă de către Comisia de Organizare teritorială prin reprezentanții FRF.

Federația Română de Fotbal este proprietara drepturilor de exploatare a competițiilor pe care le organizează. Toate jocurile organizate în cadrul competițiilor oficiale de juniori nu pot fi difuzate audiovizual (televiziune, telefonie mobilă, internet etc.) fără acordul FRF.” Drepturile de exploatare a jocurilor din cadrul campionatelor oficiale nu se pot efectua fără consimțământul prealabil și expres al Federației Române de Fotbal.

NOTĂ: Datele de desfășurare a etapelor pot fi modificate în funcție de jocurile echipelor naționale sau de examenele MEC și structura anului școlar 2026 – 2027.

Prezentul regulament se completează în mod corespunzător cu dispozițiile Regulamentului de Organizare a Activității Fotbalistice, Regulamentului Disciplinar,

Regulamentului privind Statutul și Transferul Jucătorilor, Legilor Jocului pentru fotbal în 11 și a altor norme specifice activității competiționale, după caz.

Dacă există omisiuni în acest regulament, organismele de luare a deciziei vor lua hotărârea în concordanță cu prevederile regulamentelor FRF în vigoare.

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

ANEXA 1

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL PROGRAM (sezon toamnă 2025)

1. Turneu - (Etapa I)					
Locația	**Data**	**Clubul organizator**	**Participanţi**		
A	**03-04 octombrie 2026**				
B	**03-04 octombrie 2026**				
C	**03-04 octombrie 2026**				
D	**03-04 octombrie 2026**				
2. Turneu - (Etapa II)					
A	**17-18 octombrie 2026**				
B	**17-18 octombrie 2026**				
C	**17-18 octombrie 2026**				
D	**17-18 octombrie 2026**				
3. Turneu - (Etapa III)					
A	**31 - 01 noiembrie 2026**				
B	**31 - 01 noiembrie 2026**				
C	**31 - 01 noiembrie 2026**				
D	**31 - 01 noiembrie 2026**				
4. Turneu - (Etapa IV)					
A	**14 - 15 noiembrie 2026**				
B	**14 - 15 noiembrie 2026**				
C	**14 - 15 noiembrie 2026**				
D	**14 - 15 noiembrie 2026**				
5. Turneu - (Etapa V)					
A	**28-29 noiembrie 2026**				
B	**28-29 noiembrie 2026**				
C	**28-29 noiembrie 2026**				
D	**28-29 noiembrie 2026**				

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

PROGRAM (sezon primăvară 2026)

6. Turneu - (Etapa VI)					
Locația	**Data**	**Clubul organizator**	**Participanţi**		
A	**13 - 14 martie 2027**				
B	**13 - 14 martie 2027**				
C	**13 - 14 martie 2027**				
D	**13 - 14 martie 2027**				
7. Turneu - (Etapa VII)					
A	**28 - 29 martie 2027**				
B	**28 - 29 martie 2027**				
C	**28 - 29 martie 2027**				
D	**28 - 29 martie 2027**				
8. Turneu - (Etapa VIII)					
A	**17 - 18 aprilie 2027**				
B	**17 - 18 aprilie 2027**				
C	**17 - 18 aprilie 2027**				
D	**17 - 18 aprilie 2027**				
9. Turneu - (Etapa IX)					
A	**01 - 02 mai 2027**				
B	**01 - 02 mai 2027**				
C	**01 - 02 mai 2027**				
D	**01 - 02 mai 2027**				
10. Turneu - (Etapa X)					
A	**15 - 16 mai 2027**				
B	**15 - 16 mai 2027**				
C	**15 - 16 mai 2027**				
D	**15 - 16 mai 2027**				

Observații

Campionatul se desfăşoară în 10 zile de competiție: 5 etape (turnee) de competiţie de toamnă şi 5 etape (turnee) de primăvară. Ziua de competiţie se desfăşoară în 4 locaţii diferite (A, B, C și D), 4x4 echipe vor juca „fiecare cu fiecare”. În zilele de competiţie, la locaţiile stabilite, la fiecare categorie de vârstă, fiecare echipă va juca câte 3 jocuri. Locurile de desfăşurare ale jocurilor (clubul organizator) se stabilesc în funcţie de intenţia de organizare a cluburilor participante şi de condiţiile terenului de joc oferit.

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

ANEXA 2

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL 2026 – 2027

U7 (n.2020), **U8** (n.2019), **U9** (n.2018) și **U10** (n.2017)

FORMULAR DE PARTICIPARE LA ETAPA

INFORMAŢII DESPRE CLUB				
Denumire club				
Localitatea				
Telefon				
Fax				
E-mail				
PERSOANĂ DE CONTACT				
Nume / prenume				
Telefon				
Fax				
E-mail				

PARTICIPANȚI

Nr.crt.	Categoria	Antrenor / Profesor	E-mail	Telefon
1.	U7 (2020)			
2.	U8 (2019)			
3.	U9 (2018)			
4.	U10 (2017)			

Observație - *Pentru confirmarea participării în competiție, trimiteţi până luni, la data de ,* ***15 septembrie 2025*** *"Formularul de înscriere" la Asociația Județeană de Fotbal competentă teritorial.*

NOTĂ – Se acceptă ca 2, 3 sau 4 cluburi să se asocieze cu grupele pe nivel de vârstă astfel încât să formeze un întreg de 4 echipe.

DATA ____ / _____ / 2026-2027

PREȘEDINTE (DIRECTOR) CLUB,

_____

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL 2026 – 2027

U7 (n.2020), **U8** (n.2019), **U9** (n.2018) și **U10** (n.2017)

INFORMAŢII DESPRE CLUB	
Denumire club	
Adresa	
Telefon – Fax	
E-mail	

PARTICIPANȚI LA CATEGORIA_____

Nr.crt.	Numele și prenumele	LOCALITATE	SERIE/NUMAR LEGITIMATIE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

Antrenor:_____, **tel.** _____ , **e-mail** _____

Semnătura: _____ .

Data: ___ / ____ / **2026-2027**

PREȘEDINTE (DIRECTOR) CLUB,

_____

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

ANEXA 3

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL 2026 – 2027
TABEL JUCĂTORI

CLUBUL _____ **CATEGORIA** _____ **,**

JOCUL _____ **:** _____

PARTICIPANȚI

Nr.crt.	Numele și prenumele	Localitatea	SERIE/NUMAR LEGITIMATIE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

Antrenor:_____ **, tel.** _____ **, e-mail** _____

Semnătura: _____ **.**

Data: ___ / ____ / **2026-2027**

PREȘEDINTE (DIRECTOR) CLUB,

_____

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

ANEXA 4

PROCES – VERBAL JOCURI
INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7– U10
ediția 2026 – 2027

LOCAȚIA -			**DATA -**		**ETAPA -**	
Etapa -					**Rezultat**	
Locația	**Ora**	**Categ.**	**ECHIPE**		**Scor final**	
		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

Etapa -						
		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

Etapa -						
		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL
Departamentul Competiții, Biroul Copii și Juniori
Str. Serg. Șerbanică Vasile 12, RO 022186, București
+40 30 29 175 tel / +40 213 029 158 fax / www.frf.ro

De la joc la performanță

INTERLIGA NAȚIONALĂ DE FOTBAL U7&U10

Etapa -					**Rezultat**	
Locația	**Ora**	**Categ.**	**ECHIPE**		**Scor final**	
		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

Etapa -						
		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

		2017				
		2018				
		2019				
		2020				

Asociația Județeană de Fotbal ……..... **Regiunea:** ……..... .

Responsabil zonal _____

Semnătură _____