

Madrid, 1 de diciembre de 2022

## Marcas Mínimas Campeonatos de España Master 2023

Se publican las Marcas Mínimas necesarias para participar en los diferentes campeonatos de España master del año 2023. En las Norma Reguladoras de cada campeonato se detallarán los detalles concretos de cada uno: plazos de consecución, plazos de inscripción, criterios de repesca, etc.

### Campeonato de España Master Aire Libre 2023

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	7.50	7.60	7.70	8.00	8.50	9.00	9.50	10.00	11.00	12.00	13.00	
100 m	11.80	11.85	12.00	12.60	13.20	14.00	14.90	16.50	18.00	21.00	23.00	
200 m	24.20	24.40	24.90	26.00	27.50	30.00	31.00	35.00	40.00	45.00	50.00	
400 m	54.00	55.00	56.00	59.00	1:02	1:05	1:14	1:20	1:30	1:40	1:50	
800 m	2:02	2:05	2:08	2:10	2:20	2:30	2:45	3:15	3:30	3:45	4:00	
1500 m	4:10	4:12	4:20	4:30	4:50	5:10	5:40	6:30	7:00	8:00	9:00	
Milla	4:35	4:40	4:50	5:00	5:20	5:40	6:10	7:00	7:30	8:35	9:40	
3000 m	8:50	9:00	9:15	9:35	10:10	11:00	12:00	13:00	14:00	16:00	18:00	
5000 m	15:15	15:30	16:00	16:35	17:30	19:00	20:40	23:00	25:00	27:30	32:00	
10.000 m	32:00	33:00	34:00	35:00	37:00	40:00	43:00	48:00	52:00	59:00	1h08	
60 m vallas	9.50	9.50	10.25	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00			
Vallas Altas/Cortas	17.50	17.50	18.30	18.00	19.00	21.00	23.00	19.00	21.00			
Vallas Bajas/Largas	1:04	1:03	1:08	1:10	1:15	55.00	1:00	1:05	1:15	1:20	1:36	2:10
Obstáculos	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	8:30	9:00	10:00	11:00			
Salto de Altura	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.40	1.30	1.20	1.10	1.00		
Salto con Pértiga	3.70	3.60	3.50	3.30	3.00	2.60	2.20	2.00	1.80			
Salto de Longitud	6.00	5.90	5.80	5.70	5.00	4.50	4.10	3.60	3.00	2.50		
Triple Salto	12.50	12.00	11.50	11.00	10.00	9.50	8.50	7.00	6.00	5.00		
Lanz. de Peso	13.00	13.00	13.00	13.00	11.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
Lanz. de Disco	40.00	40.00	40.00	41.00	35.00	36.00	34.00	28.00	26.00	20.00	16.00	10.00
Lanz. de Martillo	38.00	48.00	45.00	42.00	31.00	33.00	29.00	25.00	22.00	25.00	20.00	15.00
Lanz. de M. Pesado	12.00	12.00	12.00	14.00	11.50	13.00	11.00	9.00	8.00	10.00	8.00	6.00
Lanz. de Jabalina	48.00	45.00	44.00	40.00	38.00	35.00	32.00	28.00	20.00	16.00	14.00	12.00
3000 m Marcha	14:30	14:45	15:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	
5000 m Marcha	24:30	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	35:00	39:00	42:00	43:00	
10.000 m Marcha	50:00	51:00	53:00	55:00	57:00	59:00	1h02	1h12	1h20	1h26	1h28	
MUJERES AL	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	
60 m	9.00	8.70	9.20	9.40	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	17.00	
100 m	14.50	14.00	14.30	15.00	16.50	18.00	19.00	21.00	23.00	25.00	27.00	
200 m	29.00	28.75	30.00	31.00	34.00	37.50	39.50	44.00	48.00	52.00		
400 m	1:07	1:07	1:09	1:14	1:20	1:26	1:36	1:45	2:00	2:15		
800 m	2:27	2:29	2:33	2:50	3:05	3:15	4:00	4:30	5:00	5:30		
1500 m	5:00	5:00	5:17	5:34	6:15	6:40	7:15	7:50	8:30	9:15		
Milla	5:25	5:25	5:45	6:00	6:45	7:10	7:50	8:30	9:15	10:00		

3000 m	10:45	11:00	11:20	12:00	13:00	13:50	15:00	16:15	18:00	19:15	
5000 m	18:00	18:10	19:00	20:30	23:00	24:00	26:00	27:30	31:00	33:00	
10.000 m	38:30	39:00	42:00	45:00	48:00	51:00	55:00	1h00	1h10	1h15	
60 m vallas	10.00	11.00	11.00	11.50	12.00	13.00	14.50				
Vallas Altas/Cortas	20.00	15.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00				
Vallas Bajas/Largas	1:08	1:10	1:12	55.00	1:00	1:05	1.10				
Obstáculos	7:45	8:00	8:15	8:30	9:00	10:00	11:00				
Salto de Altura	1.42	1.41	1.40	1.30	1.20	1.12	1.00				
Salto con Pértiga	2.20	2.00	1.90	1.80	1.60	1.40	1.40				
Salto de Longitud	4.80	4.70	4.50	4.20	3.80	2.80	2.70	2.60	2.40	2.20	2.00
Triple Salto	9.50	9.50	9.50	8.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50		
Lanz. de Peso	10.00	9.50	9.00	10.00	8.50	7.20	6.00	5.50	5.00	5.00	4.50
Lanz. de Disco	30.00	29.00	28.00	25.00	19.00	16.00	14.00	12.00	12.00	10.00	10.00
Lanz. de Martillo	32.00	30.00	26.00	30.00	23.00	20.00	16.00	14.00	12.00	10.00	8.00
Lanz. de M. Pesado	10.00	9.00	8.00	10.00	8.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00
Lanz. de Jabalina	28.00	28.00	28.00	25.00	20.00	17.00	15.00	12.00	10.00	8.00	6.00
3000 m Marcha	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00		
5000 m Marcha	28:00	29:00	30:30	32:00	34:00	35:30	37:00	39:00	41:00		
10.000 m Marcha	57:00	1h00	1h03	1h06	1h10	1h13	1h16	1h20	1h24		

### Campeonato de España Master Pista Cubierta 2023

HOMBRES PC	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
50 m	6.60	6.70	6.80	7.05	7.50	7.55	8.20	09.50	09.00	10.00	11.00	14.00
60 m	7.60	7.70	7.80	8.05	8.50	9.05	9.70	10.00	11.00	12.00	13.00	16.00
100 m	11.80	11.85	12.00	12.60	13.20	14.00	14.90	16.50	18.00	21.00	23.00	
200 m	24.00	24.10	24.70	25.90	27.00	29.00	30.50	35.00	40.00	45.00	50.00	
400 m	53.00	54.00	55.50	58.00	1:01	1:05	1:14	1:20	1:30	1:40	1:50	
800 m	2:02	2:05	2:08	2:10	2:20	2:30	2:45	3:15	3:30	3:45	4:00	
1500 m	4:10	4:12	4:20	4:30	4:50	5:10	5:40	6:30	7:00	8:00	9:00	
Milla	4:35	4:40	4:50	5:00	5:20	5:40	6:10	7:00	7:30	8:35	9:40	
3000 m	8:50	9:00	9:15	9:35	10:10	11:00	12:00	13:00	14:00	16:00	18:00	
5000 m	15:15	15:30	16:00	16:35	17:30	19:00	20:40	23:00	25:00	27:30	32:00	
60 m vallas	9.50	9.50	10.25	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00			
Vallas Altas/Cortas	17.50	17.50	18.30	18.00	19.00	21.00	23.00	19.00	21.00			
Salto de Altura	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.40	1.30	1.20	1.10	1.00		
Salto con Pértiga	3.70	3.60	3.50	3.30	3.00	2.60	2.20	2.00	1.80			
Salto de Longitud	6.00	5.90	5.80	5.70	5.00	4.50	4.10	3.60	3.00	2.50		
Triple Salto	12.50	12.00	11.50	11.00	10.00	9.50	8.50	7.00	6.00	5.00		
Lanz. de Peso	13.00	13.00	13.00	13.00	11.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
Pentathlon	2800											
Decathlon	5500											
3000 m Marcha	14:30	14:45	15:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	19:00	20:00	21:00	
5000 m Marcha	24:30	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	35:00	39:00	42:00	43:00	
MUJERES PC	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	
50 m	7.00	7.00	7.15	7.50	8.00	9.50	10.00	11.00	12.00	13.00	15.00	
60 m	9.00	8.90	9.15	9.50	10.00	11.50	12.00	13.00	14.00	15.00	17.00	
100 m	14.00	14.00	14.10	14.50	16.00	17.50	19.00	21.00	23.00	25.00	27.00	
200 m	28.10	28.30	29.00	30.80	32.35	39.00	41.00	45.00	50.00	55.00		
400 m	1:05	1:05	1:08	1:12	1:18	1:25	1:35	1:45	2:00	2:15		
800 m	2:27	2:29	2:33	2:50	3:05	3:15	4:00	4:30	5:00	5:30		

1500 m	5:00	5:00	5:17	5:34	6:15	6:40	7:15	7:50	8:30	9:15	
Milla	5:25	5:25	5:45	6:00	6:45	7:10	7:50	8:30	9:15	10:00	
3000 m	10:45	11:00	11:20	12:00	13:00	13:50	15:00	16:15	18:00	19:15	
5000 m	18:00	18:10	19:00	20:30	23:00	24:00	26:00	27:30	31:00	33:00	
60 m vallas	10.00	11.00	11.00	11.50	12.00	13.00	14.50				
Vallas Altas/Cortas	20.00	15.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00				
Salto de Altura	1.42	1.41	1.40	1.30	1.20	1.12	1.00				
Salto con Pértiga	2.20	2.00	1.90	1.80	1.60	1.40	1.40				
Salto de Longitud	4.80	4.70	4.50	4.20	3.80	2.80	2.70	2.60	2.40	2.20	2.00
Triple Salto	9.50	9.50	9.50	8.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50		
Lanz. de Peso	9.60	9.40	9.30	10.30	8.60	7.20	6.00	5.50	5.00	5.00	
Pentathlon	2700										
Heptathlon	3500										
3000 m Marcha	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00		
5000 m Marcha	28:00	29:00	30:30	32:00	34:00	35:30	37:00	39:00	41:00		

### Campeonato de España Master Lanzamientos Largos de Invierno 2023

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Lanzamiento de Disco	42,0	40,0	38,0	38,0	36,0	38,0	36,0	34,0	30,0	22,0	18,0	15,0
Lanzamiento de Martillo	48,0	46,0	44,0	37,0	36,0	36,0	34,0	34,0	30,0	20,0	16,0	10,0
Lanzamiento de M. Pesado	14,0	13,0	12,0	13,0	12,0	14,0	12,0	12,0	10,0	10,0	9,0	7,0
Lanzamiento de Jabalina	48,0	46,0	44,0	45,0	42,0	38,0	33,0	28,0	22,0	20,0	18,0	15,0
MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	
Lanzamiento de Disco	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	20,0	18,0	16,0	14,0	12,0	10,0	
Lanzamiento de Martillo	40,0	34,0	28,0	28,0	26,0	24,0	20,0	17,5	20,0	15,0	10,0	
Lanzamiento de M. Pesado	11,0	10,0	9,0	9,0	8,0	9,0	8,0	7,0	7,0	6,0	5,0	
Lanzamiento de Jabalina	35,0	32,5	30,0	30,0	27,5	25,0	20,0	18,0	16,0	12,0	10,0	

### Campeonato de España Master Pruebas Combinadas, Milla y 10.000 m 2023

HOMBRES AL	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
800 m	2:02	2:05	2:08	2:10	2:20	2:30	2:45	3:15	3:30	3:45	4:00	
1500 m	4:10	4:12	4:20	4:30	4:50	5:10	5:40	6:30	7:00	8:00	9:00	
Milla	4:35	4:40	4:50	5:00	5:20	5:40	6:10	7:00	7:30	8:35	9:40	
3000 m	8:50	9:00	9:15	9:35	10:10	11:00	12:00	13:00	14:00	16:00	18:00	
5000 m	15:15	15:30	16:00	16:35	17:30	19:00	20:40	23:00	25:00	27:30	32:00	
10.000 m	32:00	33:00	34:00	35:00	37:00	40:00	43:00	48:00	52:00	59:00	1h08	
Decathlon	5000											
Pentathlon Lanz.	2700											
MUJERES AL	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	
800 m	2:27	2:29	2:33	2:50	3:05	3:15	4:00	4:30	5:00	5:30		
1500 m	5:00	5:00	5:17	5:34	6:15	6:40	7:15	7:50	8:30	9:15		
Milla	5:25	5:25	5:45	6:00	6:45	7:10	7:50	8:30	9:15	10:00		
3000 m	10:45	11:00	11:20	12:00	13:00	13:50	15:00	16:15	18:00	19:15		
5000 m	18:00	18:10	19:00	20:30	23:00	24:00	26:00	27:30	31:00	33:00		
10.000 m	38:30	39:00	42:00	45:00	48:00	51:00	55:00	1h00	1h10	1h15		
Heptathlon	3300											
Pentathlon Lanz.	2500											

**Campeonato de España Master 10 km /20 km / 35 km Marcha en Ruta 2023**

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5 km Marcha	24:30	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	35:00	39:00	42:00	43:00
10 km Marcha	50:00	51:00	53:00	55:00	57:00	59:00	1h02	1h12	1h20	1h26	1h28
20 km Marcha	1h50	1h52	1h56	2h00	2h04	2h10	2h15	2h25	2h45	2h55	3h00
30 km Marcha	3h00	3h00	3h00	3h10	3h20	3h30	3h40				
35 km Marcha	3h35	3h35	3h35	3h45	3h55	4h10					
50 km Marcha	5h15	5h15	5h15	5h30	5h45						
MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75		
5 km Marcha	28:00	29:00	30:30	32:00	34:00	35:30	37:00	39:00	41:00		
10 km Marcha	57:00	1h00	1h03	1h06	1h10	1h13	1h16	1h20	1h24		
20 km Marcha	2h00	2h06	2h12	2h18	2h26	2h32	2h38	2h46	2h54		
30 km Marcha	3h10	3h15	3h20	3h40	3h50	3h55					
35 km Marcha	3h45	3h45	3h55	4h20	4h30						
50 km Marcha	5h30	5h30	5h45	6h00							

**Campeonato de España Master Milla en Ruta 2023**

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:45	3:20	3:30	3:50	4:40
1500 m	4:15	4:20	4:30	4:40	4:55	5:10	5:40	6:50	7:10	8:00	9:30
Milla	4:35	4:40	4:50	5:00	5:15	5:35	6:05	7:20	7:40	8:40	10:10
3000 m	9:00	9:20	9:40	10:00	10:30	11:10	12:10	14:40	15:20	17:20	20:20

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
800 m	2:30	2:35	2:40	2:50	3:05	3:15	4:00	4:30	5:00	5:30	6:00
1500 m	5:05	5:15	5:25	5:40	6:15	6:40	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00
Milla	5:30	5:40	5:50	6:05	6:45	7:10	8:30	9:30	10:35	11:40	12:50
3000 m	11:00	11:20	11:40	12:10	13:30	14:20	17:00	19:00	21:10	23:20	25:40

**Campeonato de España Master 5 km en Ruta 2023**

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
3000 m	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	13:00	13:45	14:30	15:30	17:00	20:00
5 km	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:30	30:00	36:00
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1h02	1h15

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
3000 m	12:00	12:45	13:15	14:00	14:45	15:15	16:30	17:30	20:00	23:00
5000 m	21:30	22:00	22:45	23:45	25:00	26:30	28:15	30:15	35:00	39:00
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1h02:30	1h12	1h20

**Campeonato de España Master 10 km en Ruta 2023**

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5 km	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:30	30:00	36:00
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1h02	1h15
Medio Maratón	1h22	1h26	1h30	1h34	1h38	1h42	1h46	1h50	1h58	2h11	2h38

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
5000 m	21:30	22:00	22:45	23:45	25:00	26:30	28:15	30:15	35:00	39:00
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1h02:30	1h12	1h20
Medio Maratón	1h37	1h39	1h42	1h46	1h51	1h57	2h04	2h12	2h35	2h50

### Campeonato de España Master Medio Maratón 2023

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1h02	1h15
Medio Maratón	1h22	1h26	1h30	1h34	1h38	1h42	1h46	1h50	1h58	2h11	2h38
Maratón	2h52	3h00	3h08	3h16	3h24	3h32	3h40	3h50	4h08	4h35	5h30

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1h02:30	1h12	1h20
Medio Maratón	1h37	1h39	1h42	1h46	1h51	1h57	2h04	2h12	2h35	2h50
Maratón	3h24	3h28	3h34	3h42	3h52	4h04	4h20	4h36	5h22	-

### Campeonato de España Master Maratón 2023

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1h02	1h15
Medio Maratón	1h24	1h28	1h32	1h36	1h40	1h44	1h48	1h53	1h59	2h15	2h40
Maratón	3h00	3h10	3h20	3h30	3h40	3h50	4h00	4h15	4h30	4h45	5h40

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	56:00	58:00	1h02	1h12	1h20
Medio Maratón	1h45	1h50	1h55	2h00	2h05	2h10	2h15	2h20	2h40	3h00
Maratón	3h40	3h50	4h00	4h10	4h20	4h30	4h40	5h00	5h40	-

### Campeonato de España Master 50 km / 100 km en Ruta 2023

HOMBRES	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1h02	1h15
Medio Maratón	1h24	1h28	1h32	1h36	1h40	1h44	1h48	1h53	1h59	2h15	2h40
Maratón	3h00	3h10	3h20	3h30	3h40	3h50	4h00	4h15	4h30	4h45	5h40
50 km	3h35	3h47	4h00	4h10	4h22	4h35	4h45	5h05	5h20	5h40	6h45
100 km	9h10	9h30	9h50	10h10	10h30	10h50	11h10	11h30	12h25	13h00	-

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	56:00	58:00	1h02	1h12	1h20
Medio Maratón	1h45	1h50	1h55	2h00	2h05	2h10	2h15	2h20	2h40	3h00
Maratón	3h40	3h50	4h00	4h10	4h20	4h30	4h40	5h00	5h40	-
50 km	4h22	4h35	4h45	5h00	5h10	5h20	5h35	6h00	6h45	-
100 km	10h30	10h50	11h10	11h45	12h05	12h25	12h45	13h00	-	-

**Ana Ballesteros**  
Secretaria General

#### Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículo 33.2 de la Ley 10/1990 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA [privacidadrfea@rfea.es](mailto:privacidadrfea@rfea.es).

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento del mismo.