

## NORMAS GENERALES MASTER

### 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 el articulado de cualquier Reglamento de Campeonatos de España se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.

### Art. 1) CATEGORÍAS

Las diferentes categorías son las siguientes:

HOMBRES		MUJERES	
M-35	De 35 a 39 años	F-35	De 35 a 39 años
M-40	De 40 a 44 años	F-40	De 40 a 44 años
M-45	De 45 a 49 años	F-45	De 45 a 49 años
M-50	De 50 a 54 años	F-50	De 50 a 54 años
M-55	De 55 a 59 años	F-55	De 55 a 59 años
M-60	De 60 a 64 años	F-60	De 60 a 64 años
M-65	De 65 a 69 años	F-65	De 65 a 69 años
M-70	De 70 a 74 años	F-70	De 70 a 74 años
M-75	De 75 a 79 años	F-75	De 75 a 79 años
M-80	De 80 a 84 años	F-80	De 80 a 84 años
M-85	De 85 a 89 años	F-85	De 85 a 89 años
M-90	De 90 a 94 años	F-90	De 90 a 94 años
M-95	De 95 a 99 años		

**Art. 2)** Para competir en los Campeonatos de España es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa nacional de la RFEA. Para los Campeonatos de Trail-Running y Ruta (Milla, 5 km, 10 km, Medio Maratón, Maratón, 50 km y 100 km) también es válida la licencia de Trail-Running con cobertura de seguro nacional.

**Art. 3)** Es obligatoria la participación con la equipación oficial del club al que pertenece el atleta.

**Art. 4)** Todo atleta inscrito y confirmado en una prueba de un Campeonato de España y que no se presente, no estará autorizado a participar en ninguna prueba posterior del Campeonato, aunque se hubiera clasificado. Cuando esto ocurra y el atleta no participe en más pruebas, tendrá una sanción de 50 euros, no pudiendo participar en ningún otro campeonato de España hasta el pago efectivo de la sanción.

**Art. 5)** Se autoriza la participación de 1 ó 2 atletas únicamente, no siendo necesaria la presencia de 3 atletas para disputar una prueba.

**Art. 6)** En las pruebas de vallas de igual distancia, pero distinta altura de valla, se autoriza a correr a la vez.

**Art. 7)** En las pruebas de velocidad, los atletas master no están obligados a utilizar tacos de salida, ni a realizar una salida agachada, ni a tener las dos manos en contacto con la pista.

**Art. 8)** Los atletas que cambien de categoría durante el campeonato participarán en la categoría a la que pertenezcan el día de su primera participación en él. Igualmente podrán participar los atletas que cumplan 35 años durante el campeonato siempre que los tengan el día de su primera participación en él.

**Art. 9)** Se permite que hombres y mujeres puedan competir juntos, siendo válidos los resultados y récords obtenidos.

**Art. 10)** Salidas nulas según normativa WA.

**Normas Generales Master 2023**

**Art. 11) ALTURA Y DISTANCIA DE LAS VALLAS**

**PISTA CUBIERTA**

HOMBRES	Nº Vallas	Altura		Distancia	
		Valla	1ª v.	Entre v.	a meta
35-49	60 m 5	0,991	13,72	9,14	9,72
50-59	60 m 5	0,914	13,00	8,50	13,00
60-69	60 m 5	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	60 m 5	0,762	12,00	7,00	20,00
80 y +	60 m 5	0,686	12,00	7,00	20,00

**MUJERES**

35-39	60 m 5	0,840	13,00	8,50	13,00
40-49	60 m 5	0,762	12,00	8,00	16,00
50-59	60 m 5	0,762	12,00	7,00	20,00
60 y +	60 m 5	0,686	12,00	7,00	20,00

**AIRE LIBRE**

**HOMBRES**

35-49	110 m 10	0,991	13,72	9,14	14,02
50-59	100 m 10	0,914	13,00	8,50	10,50
60-69	100 m 10	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	80 m 8	0,762	12,00	7,00	19,00
80 y más	80 m 8	0,686	12,00	7,00	19,00

35-49	400 m 10	0,914	45,00	35,00	40,00
50-59	400 m 10	0,840	45,00	35,00	40,00
60-69	300 m 7	0,762	50,00	35,00	40,00
70-79	300 m 7	0,686	50,00	35,00	40,00
80 y +	200 m 5	0,686	20,00	35,00	40,00

**MUJERES**

35-39	100 m 10	0,840	13,00	8,50	10,50
40-49	80 m 8	0,762	12,00	8,00	12,00
50-59	80 m 8	0,762	12,00	7,00	19,00
60 y más	80 m 8	0,686	12,00	7,00	19,00

35-49	400 m 10	0,762	45,00	35,00	40,00
50-59	300 m 7	0,762	50,00	35,00	40,00
60-69	300 m 7	0,686	50,00	35,00	40,00
70 y +	200 m 5	0,686	20,00	35,00	40,00

Altura y distancia de los obstáculos:

**HOMBRES**

35-49	3000 m 28 + 7	0,914
50-59	3000 m 28 + 7	0,840
60 y +	2000 m 18 + 5	0,762

**MUJERES**

Todas	2000 m 18 + 5	0,762
-------	---------------	-------

**Art.12) PESO DE LOS ARTEFACTOS**

HOMBRES	PESO	DISCO	MARTILLO	JABALINA	MARTILLO PESADO
<b>Categoría</b>					
35-49	7,26 kg	2,00 kg	7,260 kg	800 g	15,88 kg
50-59	6,00	1,50	6,00	700	11,34
60-69	5,00	1,00	5,00	600	9,08
70-79	4,00	1,00	4,00	500	7,26
80 y más	3,00	1,00	3,00	400	5,45

**Normas Generales Master 2023**

MUJERES	PESO	DISCO	MARTILLO	JABALINA	MARTILLO PESADO
<b>Categoría</b>					
35-49	4,00 kg	1,00 kg	4,00 kg	600 g	9,08 kg
50-59	3,00	1,00	3,00	500	7,26
60-74	3,00	1,00	3,00	500	5,45
75 y más	2,00	750 g	2,00	400	4,00

**Art. 13) TABLA DE PUNTUACIÓN DE PRUEBAS COMBINADAS**

Cat	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90	M95
60 m	0,9991	0,9763	0,9526	0,9281	0,9029	0,8769	0,8502	0,8228	0,7946	0,7658	0,7264	0,6696	0,5956
100 m	0,9999	0,9668	0,9345	0,9031	0,8726	0,8429	0,8139	0,7858	0,7584	0,7317	0,6946	0,6396	0,5666
200 m	0,9791	0,9482	0,9179	0,8883	0,8594	0,8312	0,8035	0,7764	0,7500	0,7170	0,6669	0,5998	0,5156
400 m	0,9824	0,9513	0,9208	0,8909	0,8616	0,8329	0,8047	0,7770	0,7440	0,6970	0,6360	0,5609	0,4718
800 m	0,9965	0,9580	0,9205	0,8842	0,8489	0,8147	0,7814	0,7490	0,7169	0,6737	0,6156	0,5425	0,4544
1000 m	0,9997	0,9629	0,9266	0,8908	0,8556	0,8208	0,7865	0,7527	0,7188	0,6756	0,6173	0,5436	0,4545
1500 m	0,9849	0,9532	0,9206	0,8871	0,8527	0,8174	0,7814	0,7446	0,7070	0,6651	0,6076	0,5341	0,4446
60 m vallas	1,0000	0,9698	0,9371	0,9132	0,8782	0,8732	0,8351	0,8174	0,7765	0,7249	0,6560	0,5699	0,4666
Vallas	0,9957	0,9609	0,9244	0,9662	0,9230	0,9457	0,8958	1,0788	1,0111	0,9392	0,8483	0,7360	0,6025
Altura	1,0136	1,0631	1,1159	1,1724	1,2330	1,2981	1,3683	1,4442	1,5267	1,6166	1,7149	1,8493	2,0563
Pértiga	1,0129	1,0708	1,1351	1,2070	1,2881	1,3800	1,4854	1,6073	1,7502	1,9199	2,1548	2,5212	3,1395
Longitud	1,0385	1,0972	1,1608	1,2299	1,3051	1,3876	1,4783	1,5787	1,6917	1,8448	2,0674	2,4042	2,9522
Peso	1,0462	1,1125	1,1867	1,1551	1,2420	1,2252	1,3317	1,3036	1,4385	1,3885	1,5671	1,7971	2,1043
Disco	1,0000	1,0187	1,0856	1,0078	1,0873	0,9653	1,0590	1,1746	1,3205	1,5103	1,7672	2,1341	2,7000
Martillo	1,0000	1,0496	1,1190	1,0911	1,1783	1,1709	1,2865	1,2785	1,4403	1,4301	1,6779	2,0327	2,5823
Jabalina	1,0438	1,1218	1,2110	1,2293	1,3425	1,3675	1,5184	1,5566	1,7731	1,8402	2,1894	2,6989	3,4861
M.Pesado	1,0000	1,0668	1,1405	0,9978	1,0704	1,0071	1,0854	1,0263	1,1233	1,0544	1,2044	1,4230	1,7680
Cat	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90	F95
60 m	1,0000	0,9985	0,9613	0,9259	0,8922	0,8603	0,8300	0,8014	0,7743	0,7427	0,6977	0,6393	0,5673
100 m	1,0000	0,9810	0,9441	0,9080	0,8726	0,8379	0,8038	0,7705	0,7377	0,7040	0,6590	0,6011	0,5302
200 m	1,0000	0,9787	0,9411	0,9040	0,8673	0,8309	0,7950	0,7594	0,7242	0,6875	0,6374	0,5723	0,4920
400 m	0,9783	0,9441	0,9084	0,8711	0,8324	0,7924	0,7510	0,7084	0,6647	0,6148	0,5556	0,4869	0,4090
800 m	0,9929	0,9563	0,9192	0,8814	0,8432	0,8044	0,7651	0,7254	0,6848	0,6354	0,5746	0,5024	0,4188
1000 m	0,9995	0,9624	0,9248	0,8869	0,8485	0,8098	0,7706	0,7312	0,6906	0,6407	0,5790	0,5056	0,4205
1500 m	0,9812	0,9441	0,9069	0,8697	0,8324	0,7951	0,7576	0,7202	0,6812	0,6316	0,5698	0,4960	0,4102
60 m vallas	1,0000	0,9288	0,8980	0,8861	0,8530	0,8192	0,7847	0,7438	0,6926	0,6311	0,5594	0,4776	0,3855
Vallas	0,9932	1,1368	1,0971	1,0597	1,0188	0,9774	0,9355	0,8862	0,8249	0,7515	0,6661	0,5686	0,4592
Altura	1,0205	1,0715	1,1255	1,1826	1,2430	1,3071	1,3751	1,4473	1,5242	1,6061	1,7029	1,8509	2,0785
Pértiga	1,0024	1,0637	1,1306	1,2037	1,2840	1,3728	1,4715	1,5819	1,7128	1,8944	2,1559	2,5533	3,2130
Longitud	1,0323	1,0905	1,1537	1,2226	1,2982	1,3814	1,4736	1,5764	1,6928	1,8499	2,0771	2,4193	2,9746
Peso	1,0368	1,1164	1,2062	1,1330	1,2347	1,3534	1,4938	1,6631	1,5282	1,7433	2,0244	2,4079	2,9631
Disco	1,0000	1,0733	1,1772	1,2949	1,4300	1,5873	1,7735	1,9985	1,9717	2,2786	2,6843	3,2477	4,0861
Martillo	1,0573	1,1616	1,2787	1,2225	1,3551	1,5099	1,6940	1,9176	1,6730	1,9458	2,3110	2,8273	3,6161
Jabalina	1,0236	1,1298	1,2495	1,2650	1,4077	1,5732	1,7680	2,0006	2,0428	2,3589	2,7698	3,3387	4,1830
M.Pesado	1,0355	1,1186	1,2126	1,1544	1,2633	1,1715	1,3004	1,4577	1,3741	1,5846	1,8666	2,2647	2,8706

**Art. 14) MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN**

En los Campeonatos de España Individuales de Pista y Ruta se fijará una marca mínima de participación para todas las categorías, sin la cual no se podrá participar.

En función del número de atletas inscritos y de las posibilidades del horario se podrá repescar atletas que estén cerca de la marca mínima, siempre y cuando se hubiera realizado la inscripción, por lo que se recomienda realizar la inscripción de atletas que estén cercanas a la marca mínima.

### Normas Generales Master 2023

Al igual que en otras categorías se podrá admitir la participación de atletas sin marca mínima o sin marca en la prueba en la que quieran participar. Esta excepción es aplicable sólo para atletas con un alto nivel deportivo: atletas con récord de España o atletas con medalla individual en campeonatos internacionales. El interesado deberá solicitarlo a la oficina de la RFEA y ésta decidirá previa consulta a la Comisión Master.

En los campeonatos donde no haya marcas mínimas de participación: Trail-Running (Montaña, Subida Vertical y Trail) y Campo a Través, habrá un cierre de control fijado en el 50% del tiempo invertido por el primer atleta de cada categoría.

#### **Art. 15) CÁMARA DE LLAMADAS**

Es obligatorio pasar por Cámara de Llamadas e identificarse mediante la presentación de la licencia nacional, DNI, Pasaporte o documento oficial que incluya foto reciente del atleta.

**Art. 16)** Un atleta será autorizado a participar en una categoría diferente a la suya en un campeonato de España (respetando las características técnicas de su prueba: la altura de la valla, altura del obstáculo o el peso del artefacto, por ejemplo) siempre sin opción a medalla, cuando se intente un récord de España, Europa o Mundo, siendo la Comisión de Atletismo Master la que dará el visto bueno, o no, a la petición.

#### **Art. 17) INSCRIPCIÓN**

El coste de la inscripción por atleta en cada campeonato de España de master es de 10 euros (precio por atleta inscrito, no por prueba).

Las inscripciones se cerrarán a las 23:59 del lunes de la semana previa al campeonato (12 días antes)

Como en el resto de las categorías podrán ser aceptadas inscripciones fuera de plazo (con marca mínima) con un recargo de 6 euros por día laborable y con un tope de 24 horas antes del inicio de la primera prueba del campeonato.

#### **Art. 18) CAMPEONATOS DE CLUBES**

El número mínimo de equipos participantes para otorgar el título en un campeonato de España de Clubes es de 3 equipos.

En los Campeonatos de España de Relevos en pista (4x100 m, 4x200 m, 4x400 m) no hace falta que haya 3 equipos participando en una categoría para tener derecho a medalla, si bien los equipos deberán realizar unas determinadas marcas para tener el derecho a la medalla correspondiente, tanto si se gana a otro competidor cómo si se es el último clasificado de esa categoría.

**Art. 19)** El Juez Árbitro respectivo puede interpretar o permitir una variación de todo Artículo aplicable (a excepción de la RT6.2) con el objetivo de permitir participar a un atleta con una discapacidad física en una Competición que se desarrolle bajo estas Reglas, a condición de que la adaptación no le proporcione una ventaja sobre otro atleta que participe en la misma prueba. En caso de duda o reclamación a la decisión, el asunto deberá someterse al Jurado de Apelación.

#### **Art. 20) AREA DE PENALIZACIÓN**

En todas las pruebas de marcha habrá Área de Penalización.

#### **Art. 21) CAMPEONATOS INTERNACIONALES MASTER**

##### **1.Participación**

Para participar en Campeonatos Internacionales Master hay que tener licencia nacional de atletismo. No hace falta marca mínima, sólo hay que inscribirse en el tiempo y forma que marca el reglamento de cada campeonato. El precio de la inscripción varía según el campeonato. La inscripción la tiene que hacer el propio atleta en la página web del campeonato pagando con su tarjeta de crédito.

##### **2.Vestuario**

Es obligatorio participar con la ropa oficial de cada país. La RFEA entregará de forma gratuita camiseta y pantalón (hombres) o top y braga (mujeres) a aquellos atletas que posean la marca mínima (realizada en 2022 o 2023) recogida en este cuadro. No se entregará ropa a aquellos atletas a los que se les haya entregado en anteriores campeonatos internacionales, el resto deberán indicar la talla a la RFEA en el correo electrónico: [fmarquina@rfea.es](mailto:fmarquina@rfea.es) enviándose al domicilio particular del atleta por mensajería corriendo los gastos

**Normas Generales Master 2023**

de envío por cuenta del atleta (10 euros en Península y 20 en las islas). El resto de atletas pueden adquirirlo en la página web de Joma (joma-sport.com)

<b>HOMBRES</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>
<b>60 m PC</b>	7.70	7.80	8.00	8.30	8.60	9.50	10.20	11.00	12.00	13.00	14.50	18.00	29.00
<b>100 m</b>	12.30	12.60	12.90	13.20	13.70	14.90	15.50	17.00	18.50	20.00	22.00	25.00	42.00
<b>200 m</b>	24.50	25.00	25.70	27.00	28.00	30.00	33.00	36.00	39.00	42.00	50.00	1:02	1:30
<b>400 m</b>	54.50	55.50	57.00	59.00	1:02	1:08	1:15	1:22	1:30	1:45	2:00	2:40	3:30
<b>800 m</b>	2:05	2:07	2:10	2:16	2:25	2:35	2:50	3:10	3:25	3:50	4:40	6:10	8:10
<b>1.500 m</b>	4:15	4:20	4:25	4:35	5:00	5:20	5:40	6:20	7:00	8:00	9:30	12:30	20:00
<b>3.000 m PC</b>	9:15	9:20	9:40	10:00	10:45	11:30	12:20	13:30	15:00	17:00	20:15	26:50	42:50
<b>5.000 m</b>	16:00	16:20	16:50	17:50	19:00	20:00	21:00	24:00	26:00	30:00	34:50	46:10	1h14
<b>10.000 m / 10 km</b>	34:00	35:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	50:00	54:00	1h02	1h12	1h35	2h30
<b>Medio Maratón</b>	1h14	1h16	1h18	1h22	1h27	1h32	1h36	1h49	1h58	2h15	2h35		
<b>Maratón</b>	2h35	2h40	2h45	2h50	3h00	3h10	3h20	3h50	4h05	4h45	5h30		
<b>60 m vallas PC</b>	9.50	10.00	11.00	11.00	12.00	13.00	13.50	14.00	15.00	18.00	22.00	28.00	36.00
<b>80/100/110 m vallas</b>	18.00	19.00	20.00	20.50	21.50	22.00	23.00	19.00	21.00	24.00	27.0	33.0	47.0
<b>300/400 m vallas</b>	1:02	1:04	1:07	1:12	1:16	55.00	1:00	1:05	1:15	1:20	1:36	2:10	3:42
<b>2000/3000 m obst.</b>	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	8:30	9:00	10:00	11:00				
<b>Altura</b>	1,70	1,65	1,60	1,50	1,40	1,30	1,25	1,10	1,05	1,00	0,90	0,70	0,60
<b>Pértiga</b>	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,95	1,70	1,45			
<b>Longitud</b>	6,00	5,60	5,30	5,00	4,60	4,00	3,70	3,40	3,10	2,70	2,10	1,50	0,70
<b>Triple</b>	11,50	10,50	10,25	10,00	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	5,50	4,50	3,50	2,50
<b>Peso</b>	12,00	11,00	10,50	10,50	9,50	10,00	9,00	9,00	8,00	7,00	6,00	4,00	3,00
<b>Disco</b>	32,00	31,00	30,00	33,00	31,50	32,00	30,00	26,00	24,00	20,00	16,00	10,00	8,00
<b>Martillo</b>	36,00	34,00	32,00	32,00	30,00	32,00	30,00	25,00	22,00	18,00	14,00	8,00	6,00
<b>Martillo Pesado</b>	12,00	11,00	10,00	12,00	11,00	12,00	11,00	10,00	9,00	7,00	6,00	5,00	4,00
<b>Jabalina</b>	42,50	40,00	37,50	40,00	37,50	35,00	30,00	25,00	20,00	16,00	14,00	10,00	6,00
<b>Decatlón</b>	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000
<b>Pent. Lanzamientos</b>	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400
<b>3.000 m Marcha PC</b>	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	18:00	20:00	21:30	23:00	25:00	28:00	31:00
<b>5.000 m Marcha</b>	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:30	34:00	37:00	40:00	44:00	48:00	54:00
<b>10 km Marcha</b>	51:30	53:30	55:45	58:10	1h01	1h04	1h08	1h13	1h18	1h25	1h34	1h45	2h00
<b>20 km Marcha</b>	1h47	1h50	1h55	2h00	2h05	2h11	2h14	2h29	2h41	2h56	3h16	3h43	4h22
<b>MUJERES</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>		
<b>60 m PC</b>	9.00	9.20	9.50	10.00	10.50	11.50	12.50	14.00	15.00	16.00	17.00		
<b>100 m</b>	14.50	14.75	15.25	16.00	17.00	18.50	20.00	22.50	24.00	27.00	30.00		
<b>200 m</b>	29.50	30.00	31.00	33.00	36.00	39.00	42.00	45.00	48.00	52.00	57.00		
<b>400 m</b>	1:04	1:05	1:10	1:16	1:23	1:30	1:38	1:46	1:55	2:10	2:25		
<b>800 m</b>	2:28	2:30	2:40	2:50	3:05	3:20	3:40	4:05	4:35	5:10	5:50		
<b>1.500 m</b>	5:05	5:10	5:30	5:50	6:10	6:40	7:20	8:10	9:10	10:20	11:40		
<b>3.000 m PC</b>	11:10	11:30	12:00	12:40	13:30	14:20	15:30	17:30	20:00	22:00	25:00		
<b>5.000 m</b>	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	26:00	30:00	34:00	38:00	42:00		
<b>10.000 m / 10 km</b>	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	54:00	1h02	1h12	1h20	1h25		
<b>Medio Maratón</b>	1h27	1h32	1h36	1h40	1h45	1h49	1h58	2h15	2h35				
<b>Maratón</b>	3h00	3h10	3h20	3h30	3h40	3h50	4h05	4h40	5h30				
<b>60 m vallas PC</b>	11.00	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	17.50	19.50	22.00			
<b>80/100 m vallas</b>	19.00	16.50	17.25	18.00	19.00	20.00	23.00	27.00	32.00	38.00			
<b>300/400 m vallas</b>	1:12	1:16	1:20	1:00	1:10	1:15	1:20	1:30	1:40	1:54			
<b>2000 m obstáculos</b>	8:15	8:30	8:45	9:15	10:00	11:00	12:00						
<b>Altura</b>	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85		

**Normas Regulatoras de Campeonatos 2023**

### Normas Generales Master 2023

<b>Pértiga</b>	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20				
<b>Longitud</b>	4,50	4,30	4,10	3,90	3,60	3,30	3,00	2,70	2,40	2,10	1,80
<b>Triple</b>	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,00	4,00	3,50
<b>Peso</b>	9,00	8,50	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	6,00	5,00	4,50
<b>Disco</b>	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00	14,00	12,00	10,00
<b>Martillo</b>	26,00	24,00	22,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00	8,00
<b>Martillo Pesado</b>	10,00	9,00	8,00	8,00	7,00	8,00	7,00	6,00	5,00	4,00	3,00
<b>Jabalina</b>	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	12,00	10,00	8,00	6,00
<b>Heptatlón</b>	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500
<b>Pent. Lanzamientos</b>	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300
<b>3.000 m Marcha PC</b>	17:30	18:15	19:00	20:00	21:00	22:30	23:30	25:00	26:30	29:00	32:00
<b>5.000 m Marcha</b>	31:00	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	38:00	40:00	43:00	46:00	50:00
<b>10 km Marcha</b>	1h04	1h06	1h08	1h11	1h13	1h15	1h20	1h25	1h32	1h40	1h50
<b>20 km Marcha</b>	2h13	2h17	2h21	2h27	2h32	2h36	2h50	3h00			

**Para las modalidades de 100 km, 24 h, Montaña y Trail hay que tener marca mínima en alguna otra prueba**

### 3. Equipos de Relevos

Los equipos de relevos en los campeonatos internacionales se constituyen entre aquellos atletas que quieran formar parte de ellos, eligiéndose aquellos atletas con mejores marcas, intentando siempre sacar el mayor número de equipos posibles, con los mejores atletas posibles (aunque suponga bajar de categoría), siendo la decisión final de la persona designada por la RFEA en el campeonato internacional.

- Todo atleta interesado en formar parte del equipo de relevos debe apuntarse en el tablón de España en el campeonato.

- Solo se elegirá a los atletas previamente inscritos en la lista del tablón y dentro del plazo establecido para inscribirse.

- Al inscribirse debe anotarse la mejor marca del año de la prueba del relevo en que quiera participar (en caso de no tener marca se debe indicar marca en prueba similar).

- Todo atleta que se apunte debe tener presente su total disponibilidad para el día y la hora en que se disputan los relevos.

- Todo atleta que desee participar debe ser con el total compromiso de su parte en aceptar su selección o no, aunque sea como suplente de otro compañero.

- Cualquier atleta del listado puede ser seleccionado para una categoría inferior a la suya para poder completar un equipo, hecho que deberá ser aceptado por éste ("bajar" de categoría).

- En caso de lesión u otra causa (regreso anticipado, por ejemplo) cualquier atleta inscrito previamente en la lista, debe borrarse de ésta o avisar al delegado con antelación suficiente para no contar con él en el equipo definitivo y poder avisar a un reserva.

- La composición definitiva de los equipos nacionales será hecha por una persona designada por la RFEA.

- La lista definitiva del equipo la compondrán los 4 mejores atletas (según criterios del responsable) más uno o dos reservas por si ocurre algún contratiempo.

- Para el conocimiento de los atletas, la lista de los nombres de cada equipo se publicará en la web de la Federación y en el propio tablón de la competición el día anterior a la disputa de la prueba.

- A criterio del responsable, y una vez hecha pública oficial la lista de los equipos, se propondrá un entrenamiento voluntario (interesante para los componentes del relevo corto).

### **Normas Generales Master 2023**

- Los reservas también deberán presentarse el día de la prueba a la zona de calentamiento del lugar del evento (estadio, pabellón, pista,...) por si es necesario algún cambio de relevista (indisposición, incomparecencia, lesión,...).

- Todo atleta inscrito y que no se presente sin haber avisado, será excluido de cualquier equipo de relevos en los dos siguientes campeonatos internacionales a los que acuda como participante.

#### **4. Composición de los Equipos**

Los equipos de las pruebas donde hay clasificación por países: campo a través, marcha en ruta, 10 km ruta, Medio Maratón, Maratón, Montaña, Trail, etc. se constituyen siguiendo las normas de la EMA o WMA según el tipo de campeonato.

En los equipos naturales, hay 3 o más de atletas del país, no se hace nada, todos los atletas optan a puntuar.

Cuando no hay 3 atletas por país de la misma categoría se pueden hacer diversas combinaciones, para ello se eligen desde la oficina de la RFEA los componentes, eligiéndose aquellos atletas con mejores marcas, intentando siempre sacar el mayor número de equipos posibles, con los mejores atletas posibles (aunque suponga bajar de categoría).

- La composición definitiva de los equipos se anunciará en la Sección de Atletismo Master de la página web de la RFEA y se publicará en el tablón de España en el campeonato.

- En caso de lesión u otra causa (regreso anticipado, por ejemplo) cualquier atleta inscrito en un equipo, debe avisar a la oficina de la RFEA o al delegado con antelación suficiente para no contar con él en el equipo definitivo y poder convocar a otro atleta.

- Todo atleta inscrito y que no se presente sin haber avisado, será excluido de cualquier equipo en los dos siguientes campeonatos internacionales a los que acuda como participante.

Actualizado a 25 de noviembre de 2022