

## CAMPEONATO DE ESPAÑA MASTER DE DECATLÓN, HEPTATLÓN, PENTATLÓN DE LANZAMIENTOS, 10.000 m Y MILLA EN PISTA

### 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)** La Real Federación Española de Atletismo, en colaboración con la Federación Madrileña de Atletismo, el Ayuntamiento de Alcalá de Henares y el club Ajalkalá, organizará el Campeonato de España Master de Decatlón (edición XIX), Heptatlón (edición XIX), Pentatlón de Lanzamientos (edición XV), 10.000 m y Milla en Pista (edición IV) los días 20 y 21 de mayo de 2023 en la Ciudad Deportiva Municipal El Val de Alcalá de Henares (Madrid).

### Art. 2) PRUEBAS

El pentatlón de lanzamientos consta de las siguientes pruebas y orden para Hombres y Mujeres: Lanzamiento de Martillo, Lanzamiento de Peso, Lanzamiento de Disco, Lanzamiento de Jabalina, Lanzamiento de Martillo Pesado.

El decatlón masculino estará constituido por las siguientes pruebas y orden: 100 m, Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, Salto de Altura, 400 m / Vallas Altas, Lanzamiento de Disco, Salto con Pértiga, Lanzamiento de Jabalina y 1500 m.

El heptatlón femenino por: Vallas Altas, Salto de Altura, Lanzamiento de Peso, 200 m / Salto de Longitud, Lanzamiento de Jabalina y 800 m.

### Art. 3) MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

Podrán participar los atletas master que estén en posesión de las marcas mínimas establecidas. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2022 hasta el 7 de mayo de 2023.

Si la marca está conseguida en una prueba de Ruta deberá haber sido lograda en un circuito homologado por la RFEA, incluido en el Calendario Nacional o Autonómico, contando con la presencia de jueces y con un desnivel máximo de 1 por mil, no valiendo como marca mínima las logradas en pruebas con más desnivel del antes citado.

En el momento de la inscripción se debe seleccionar, en el desplegable de pruebas, la prueba con la que se desea ser inscrito siendo responsabilidad del club el elegir la que recupere mejor marca. En el caso de que la marca que recupera no sea la esperada contactar con el Área de Competición de la RFEA [fmarquina@rfea.es](mailto:fmarquina@rfea.es) para comprobarlo (siempre antes del cierre de inscripciones).

Para algunas pruebas sirven como mínimas diferentes distancias, estas son las pruebas para las que sirve otra:

**Milla:** 800 m, 1500 m, Milla y 3000 m

**10.000 m:** 5000 m, 5 km, 10.000 m, 10 km y Medio Maratón

**Pruebas Combinadas:** En todas las pruebas combinadas se tendrá en cuenta la puntuación por la anterior tabla WMA de puntuación de pruebas combinadas (edición 2014).

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
<b>800 m</b>	2:02	2:05	2:08	2:10	2:20	2:30	2:45	3:15	3:30	3:45	4:00
<b>1500 m</b>	4:10	4:12	4:20	4:30	4:50	5:10	5:40	6:30	7:00	8:00	9:00
<b>Milla</b>	4:35	4:40	4:50	5:00	5:20	5:40	6:10	7:00	7:30	8:35	9:40
<b>3000 m</b>	8:50	9:00	9:15	9:35	10:10	11:00	12:00	13:00	14:00	16:00	18:00

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

<b>5000 m / 5 km</b>	15:15	15:30	16:00	16:35	17:30	19:00	20:40	23:00	25:00	27:30	32:00
<b>10.000 m / 10 km</b>	32:00	33:00	34:00	35:00	37:00	40:00	43:00	48:00	52:00	59:00	1h08
<b>Medio Maratón</b>	1h10	1h12	1h14	1h16	1h20	1h27	1h34	1h45	1h50	2h10	2h30
<b>Decathlon</b>	5000										
<b>Pentathlon Lanzamientos</b>	2700										

<b>Mujeres</b>	<b>F35</b>	<b>F40</b>	<b>F45</b>	<b>F50</b>	<b>F55</b>	<b>F60</b>	<b>F65</b>	<b>F70</b>	<b>F75</b>	<b>F80</b>
<b>800 m</b>	2:27	2:29	2:33	2:50	3:05	3:15	4:00	4:30	5:00	5:30
<b>1500 m</b>	5:00	5:00	5:17	5:34	6:15	6:40	7:15	7:50	8:30	9:15
<b>Milla</b>	5:25	5:25	5:45	6:00	6:45	7:10	7:50	8:30	9:15	10:00
<b>3000 m</b>	10:45	11:00	11:20	12:00	13:00	13:50	15:00	16:15	18:00	19:15
<b>5000 m / 5 km</b>	18:00	18:10	19:00	20:30	23:00	24:00	26:00	27:30	31:00	33:00
<b>10.000 m / 10 km</b>	38:30	39:00	42:00	45:00	48:00	51:00	55:00	1h00	1h10	1h15
<b>Medio Maratón</b>	1h23	1h25	1h31	1h37	1h44	1h50	1h58	2h10	2h30	2h40
<b>Heptathlon</b>	3300									
<b>Pentathlon Lanz.</b>	2500									

### Repesca

La RFEA podrá aceptar, por orden de marca y hasta alcanzar la cuota de participación abajo indicada, la participación de atletas de nacionalidad española o extranjera (con licencia en vigor por esta federación) siempre y cuando no teniendo marca mínima se hayan inscrito en el plazo establecido. La lista de atletas admitidos por este concepto se publicará el miércoles 10 de mayo.

La RFEA se reserva el derecho a no completar el cupo de participación establecido en el caso de que el nivel deportivo de la marca no sea el suficiente para el nivel de la competición.

La RFEA igualmente se reserva, por interés del campeonato, el derecho de tramitar invitaciones a atletas españoles no ampliando por ello la cuota de participación señalada en el presente artículo (Artículo 14 Normas generales Atletismo Master).

### Participación

#### Milla

16 atletas máximo en cada una de las siguientes categorías: M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 F35 F40 F45 F50 F55 F60

16 atletas entre todas las categorías: M70 y +

16 atletas entre todas las categorías: F65 y +

#### 10.000 m

20 atletas máximo en cada una de las siguientes categorías: M35 M40 M45 M50 M55

20 atletas entre todas las categorías: M60 M65

20 atletas entre todas las categorías: F35 F40

20 atletas entre todas las categorías: F45 F50

20 atletas entre todas las categorías: M70 y + / F55 y +

#### Decatlón/Heptatlón

15 atletas entre todas las categorías de hombres

15 atletas entre todas las categorías de mujeres

#### Pentatlón de Lanzamientos

12 atletas entre todas las categorías: M35 M40 M45

12 atletas entre todas las categorías: M50 M55

12 atletas entre todas las categorías: M60 M65

10 atletas entre todas las categorías: F35 F40 F45

10 atletas entre todas las categorías: F50 F55

10 atletas entre el conjunto de todas las categorías: M70 y + / F60 y +

#### **Art. 4) INSCRIPCIONES Y CONFIRMACIONES**

El plazo de inscripción se cierra el lunes 8 de mayo de 2023 a las 23:59.

Los atletas deberán realizar la inscripción:

- Por sus clubes a través de SDP de la RFEA: <https://sdp.rfea.es/>
- Atletas Independientes a través de sus federaciones autonómicas.

La entrega de dorsales se realizará en la Secretaría de la Competición antes de la competición, no entregando dorsales en otro momento, ni tampoco el viernes 19 de mayo.

#### **Art. 5) HORARIO** (M indica hombres y F mujeres):

Jornada de sábado mañana: Pent. Lanzamientos M35 M40 M45  
Pent. Lanzamientos M60 M65

Jornada de sábado tarde: Decatlón/Heptatlón (todas las categorías)  
Pent. Lanzamientos M70 y + / Mujeres (todas las categorías)  
Milla M35 M40 M45 M50 M55  
10.000 m M60 y + / Mujeres (todas las categorías)

Jornada de domingo mañana: Pent. Lanzamientos M50 M55  
Decatlón/Heptatlón (todas las categorías)  
Milla M60 y + / Mujeres (todas las categorías)  
10.000 m M35 M40 M45 M50 M55

El horario final se realizará en función de la inscripción, publicándose el miércoles 10 de mayo.

#### **Art. 6) ALTURA DE LOS LISTONES**

Se fijará en función de las marcas de los atletas admitidos.

#### **Art. 7) HOMOLOGACIÓN ARTEFACTOS**

Horario Homologación: 1 hora antes del comienzo de la primera prueba del grupo correspondiente. No se recogerán artefactos para su homologación el viernes 19 de mayo.

#### **Art. 8) PREMIOS**

Los atletas clasificados, 1º, 2º y 3º, recibirán de la RFEA la medalla dorada, plateada y bronceada respectivamente.

Elaborado el 30 de noviembre de 2022  
Publicado el 28 de diciembre de 2022  
Actualizado el 25 de abril de 2023