

BASES

I IBEROAMERICANO MÁSTER DE ATLETISMO

*19-24 NOVIEMBRE 2019
LIMA, PERÚ*

*LUGAR:
NUEVO ESTADIO ATLÉTICO
DE LA VIDENA*



I Iberoamericano Máster de Atletismo de Pista y Campo



PATROCINAN:

Asociación Iberoamericana de Atletismo - AIA
Federación Deportiva Peruana de Atletismo

ORGANIZA:

Asociación Iberoamericana de Atletismo - AIA

BIENVENIDA.

LIMA RECIBE EL I IBEROAMERICANO MÁSTER DE ATLETISMO



Como ex atleta internacional y actual presidente de la Asociación Iberoamericana de Atletismo - AIA, me siento complacido de dar la bienvenida al “I IBEROAMERICANO MÁSTER DE ATLETISMO”, que se realizará en noviembre de este año en la ciudad de Lima, más conocida como “La Ciudad de los Reyes”, sede de los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos 2019.

Serán días de intensa competencia, en los que veremos en acción a los mejores exponentes masters del atletismo de Iberoamérica, una de las regiones lingüísticas más grandes y culturalmente cohesionadas del mundo. Estamos seguros de que se lograrán grandes registros y que seremos testigos de la constancia y dedicación de los participantes, quienes darán testimonio de vida y coraje.

Le toca al Perú albergar la primera edición de la competencia, con el compromiso de desarrollar un evento a la par de los mejores del mundo. En Lima nacerá el primer ránking iberoamericano máster y se dará inicio a futuros torneos de la categoría organizados por la AIA. Estoy seguro de que será el mejor adelanto posible para el Campeonato Iberoamericano de Tenerife 2020.

El Nuevo Estadio Atlético de La Videna supone un atractivo adicional para los atletas máster de la región. Sus instalaciones, con Certificación Clase 1 otorgada por la IAAF, permitirán el mejor desempeño de los competidores en cada una de las pruebas del programa, que serán supervisadas por jueces reconocidos por la IAAF y WMA.

Estamos convencidos del éxito de este I Iberoamericano Máster de Atletismo, pero más aún del compromiso de los deportistas y autoridades presentes. El deseo de hermanar a nuestros pueblos, de flamear con orgullo la bandera del atletismo y de dejar en alto el nombre de cada uno de nuestros países, nos motiva a brindarnos al máximo con el fin de hacer de este evento una experiencia inolvidable.

¡Gracias por vivir esta experiencia con nosotros!

Oscar Fernández Cáceres

Presidente

Asociación Iberoamericana de Atletismo - AIA

MENSAJES:

“La gente de todas las naciones ama el deporte. Sus valores -buen estado físico, el juego limpio, el trabajo en equipo y la búsqueda de la excelencia- son universales. Esta puede ser una poderosa fuerza positiva en la vida de los pueblos devastados por la guerra o la pobreza, especialmente los niños. El Año Internacional del Deporte y la Educación Física es un recordatorio a los Gobiernos, las organizaciones internacionales y los grupos comunitarios en todas partes para que se inspiren en el deporte, con el fin de fomentar los derechos humanos, el desarrollo y la paz”.

Kofi Annan, Secretario General de las Naciones Unidas

“La práctica regular del deporte provee invaluable lecciones, esenciales para la vida de nuestras sociedades. La tolerancia, la cooperación y la integración son necesarias para el éxito en los deportes y en la vida diaria. Los valores fundamentales del deporte son consecuentes con los Principios de la Carta de las Naciones Unidas. El deporte es para todos, no conoce barreras y es de fácil acceso. Junto con los gobiernos, la sociedad civil y el Sistema de las Naciones Unidas, el mundo del deporte nos ayudará a demostrar el valor y el poder del deporte para mejorar la educación, la salud y el desarrollo, así como para alcanzar una paz perdurable.”

Adolf Ogi, Asesor Especial del Secretario General de las Naciones Unidas sobre el Deporte para el Desarrollo y la Paz.

ESCENARIO.

NUEVO ESTADIO ATLÉTICO, MEJOR LUGAR IMPOSIBLE



El Nuevo Estadio Atlético de La Videna, que acogerá a 700 atletas en los Juegos Panamericanos y Parapanamericanos Lima 2019, será el escenario del Iberoamericano Máster de Atletismo.

Este espectacular estadio, con capacidad para más de 6 mil espectadores, recibió hace poco la bendición del inigualable Usain Bolt. Cuenta con una pista certificada por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo - IAAF y posee todas las condiciones para asegurar el máximo desempeño posible de los deportistas.

“Estoy feliz de estar en este escenario. Recorrerlo es espectacular. En Jamaica no tenemos una pista como esta para entrenar. Esta pista es maravillosa, espero que la usen y consigan muchos récords. Es una pista de nivel internacional”, dijo Bolt durante una reciente visita a Lima.

Para los atletas máster será todo un lujo disputar el primer gran evento deportivo posterior a Lima 2019 en una infraestructura de categoría mundial y olímpica.

LA CIUDAD.

LIMA: HISTORIA, TRADICIONES, MAR Y MUCHA HOSPITALIDAD



Fundada en 1535, Lima es una ciudad emblemática de Iberoamérica y la capital del Perú. Con una población de más de 10 millones de personas, Lima descansa al lado del Océano Pacífico y es la única capital sudamericana con salida al mar.

Ofrece a los visitantes una deliciosa mezcla de tradición y modernidad, destacando su arquitectura colonial, sus iglesias y casonas, sus playas, su gastronomía y el calor de su gente hacia los visitantes.

En 1991, la llamada 'Ciudad de los Reyes' fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad. Venir a Lima es tener la oportunidad de conocer sus monumentos y museos, darse una vuelta por la Plaza de Armas, fotografiarse al pie de la Basílica Catedral, visitar sus espectaculares playas y malecones, caminar por sus plazas, disfrutar de su deliciosa gastronomía y adentrarse en su pasado recorriendo algunos sitios arqueológicos no muy lejos de la ciudad.

PARTICIPANTES.

El I IBEROAMERICANO MÁSTER DE ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO está abierto para hombres y mujeres nacidos en o antes del día 18 de noviembre de 1989 y que se encuentren en condiciones físicas para la práctica del atletismo. La inscripción significa que cada competidor deberá regirse por los reglamentos establecidos por la IAFF, WMA y el Comité Organizador Local (AIA). Pueden participar únicamente atletas de las categorías pre-máster y máster pertenecientes a clubes reconocidos por las Asociaciones Nacionales Máster y suscritos a la AIA.

Pre - master M & W: nacidos entre el 18 de noviembre de 1989 y 18 de noviembre de 1994.

- M & W 35: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1984 y 19 de noviembre de 1989
- M & W 40: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1979 y 19 de noviembre de 1984
- M & W 45: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1974 y 19 de noviembre de 1979
- M & W 50: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1969 y 19 de noviembre de 1974
- M & W 55: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1964 y 19 de noviembre de 1969
- M & W 60: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1959 y 19 de noviembre de 1964
- M & W 65: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1954 y 19 de noviembre de 1959
- M & W 70: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1949 y 19 de noviembre de 1954
- M & W 75: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1944 y 19 de noviembre de 1949
- M & W 80: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1939 y 19 de noviembre de 1944
- M & W 85: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1934 y 19 de noviembre de 1939
- M & W 90: Nacidos entre el 19 de noviembre de 1929 y 19 de noviembre de 1934
- M & W 100+: Nacidos antes del 19 de noviembre de 1924.

SISTEMA DE INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones al I IBEROAMERICANO MÁSTER DE ATLETISMO DE PISTA Y CAMPO deberán ser realizadas por cada atleta en el portal web www.ariatletismo.org.

El pago se hará a través de una plataforma de pago ubicada dentro del portal de la Asociación Iberoamericana de Atletismo. Una vez que el atleta haya cancelado el valor de su inscripción, podrá ser validado por su Asociación Nacional respectiva².

Los costos de los avales internacionales, si es que los hubiera, serán abonados directamente por los atletas a sus respectivas asociaciones nacionales.

² En el caso de los atletas peruanos, se realizará el mismo procedimiento descrito anteriormente, pero las inscripciones serán ratificadas por los clubes nacionales máster. Las inscripciones al Campeonato Iberoamericano Máster de Atletismo se realizarán entre el 1 de julio hasta el 30 de septiembre, en plazo normal.

COSTO DE LA INSCRIPCIÓN:

Valor: 80 dólares. El pago da derecho a participar hasta en tres pruebas³.
Prueba adicional: Recargo de 20 dólares por cada prueba adicional.

No se permitirán inscripciones fuera de plazo.

FIESTA DE CLAUSURA:

Será el domingo 24 de noviembre de 2019. Valor: 25 dólares por atleta⁴.

ACREDITACIÓN:

Al llegar a Lima, los atletas deberán presentarse en el Centro Técnico de Informaciones (TIC), a fin de retirar su kit de competencia y confirmar sus pruebas. El TIC estará ubicado en el Nuevo Estadio Atlético La Videna y funcionará en los siguientes horarios:

- ✓ Lunes 18 de noviembre: de 10:00 horas a 19:00 horas
- ✓ Martes 19 de noviembre: de 10:00 horas a 19:00 horas
- ✓ Miércoles 20 de noviembre: de 10:00 horas a 19:00 horas
- ✓ Jueves 21 de noviembre: de 10:00 horas a 19:00 horas
- ✓ Viernes 22 de noviembre: de 10:00 horas a 19:00 horas
- ✓ Sábado 23 de noviembre: de 10:00 horas a 19: horas
- ✓ Domingo 24 de noviembre: de 10:00 horas a 12 horas

UNIFORME:

Todos los atletas deben presentarse con el uniforme oficial de su país.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Con su inscripción al campeonato, el atleta acepta participar bajo las reglas IAAF-AIA-WMA, y exime de toda responsabilidad a los organizadores y dirigentes en caso de lesión, pérdida o daños a su persona o bienes que se produzcan durante el desarrollo del evento. Asimismo, declara no tener enfermedad alguna que haga peligrar su vida.

INFORMACIONES:

La información del Iberoamericano se encontrará disponible en www.ariatletismo.org.

³ Se recibirán inscripciones hasta el día 30 de septiembre de 2019.

⁴ Importante: no se ofrecerán entradas para la fiesta de clausura durante el torneo; el único medio de venta será a través de la inscripción.

CONTROL DE PRUEBAS:

El control de las pruebas estará a cargo de jueces certificados por la IAAF. El equipamiento también estará certificado por la IAAF.

CÁMARA DE LLAMADO:

Los atletas deben presentarse en la cámara de llamados:⁵

Pruebas de pista: 30 minutos antes del inicio de cada prueba.

Pruebas de campo: 45 minutos antes del inicio de la competencia.

Salto con Garrocha: 75 minutos antes del inicio de la competencia.

El paso a la zona de competencia será:

Pruebas de pista: 10 minutos antes del inicio de la competencia

Pruebas de campo: 30 minutos antes del inicio de la competencia

Salto con garrocha: 60 minutos antes del inicio de la competencia.

PREMIACIÓN:

Se premiará a los tres (3) primeros lugares con medallas de oro, plata y bronce. La ceremonia se hará de acuerdo al programa de premiación.⁶

RECLAMOS:

En caso de existir algún reclamo, este debe ser presentado por el delegado de cada país al Director de Competencia, en un plazo máximo de 35 minutos luego de terminada la prueba.

Previamente, se debe hacer un depósito de US\$70 al tesorero de la competencia, monto que será devuelto si el reclamo es acogido favorablemente. El Tribunal de Apelaciones estará integrado por el presidente de la FEDERACIÓN DEPORTIVA PERUANA DE ATLETISMO (FDPA) o quien este designe, además de un representante de la ASOCIACION IBEROAMERICANA DE ATLETISMO (AIA) y el Director Técnico del Campeonato.

CONGRESILLO TÉCNICO:

Se llevará a cabo el día lunes 18 de noviembre a las 17:00 horas en las dependencias del Nuevo Estadio Atlético de La Videna. La asistencia a la reunión, por parte de los presidentes, delegados y/o técnicos acreditados de cada país, es de carácter obligatoria.

⁵ Aquel atleta que no se presenta a la competencia, sin motivo justificado o sin haber informado dentro del día al juez de la cámara de llamado, quedará descalificado para las siguientes pruebas en las que se encuentre inscrito.

⁶ No se consideran marcas mínimas.

Durante la reunión técnica se tratarán sólo temas relacionados con el desarrollo del evento.

RESULTADOS:

Los resultados serán publicados en afiches dentro del recinto de competencia y en la página web www.ariatletismo.org al término de cada jornada y se entregarán vía electrónica a las respectivas federaciones de cada país, en los plazos que estipula AIA.

DISPOSICIONES GENERALES:

La competencia se regirá por el reglamento de la IAAF con las modificaciones introducidas por la WMA para los atletas máster.

EL CAMPEONATO.

PRUEBAS PARA VARONES:

CARRERAS.

100 metros, 200 metros, 400 metros,
800 metros, 1500 metros, 5.000 metros, 10.000 metros,
Vallas cortas (110/100/80m), Vallas largas (400/300/200m), Obstáculos
(3000/2000m),
5k marcha, 10k marcha,
Posta 4 x 100, Posta 4 x 400,
Cross country (6km + de 70años / 8km 35-65años), Media Maratón.

SALTOS.

Salto alto, Salto largo, Salto triple, Salto con garrocha.

LANZAMIENTOS.

Lanzamiento de bala, Lanzamiento de disco, Lanzamiento de jabalina,
lanzamiento de martillo, lanzamiento de martelete, Pentathlon (L. de Bala - L.
Disco - L. Jabalina - L. Martillo - L. Martelete).

COMBINADAS.

Pentatlón (Salto largo, Lanzamiento de jabalina, 200 metros, Lanzamiento de
disco, 1500 metros).

Pentathlon (L. de Bala - L. Disco - L. Jabalina - L. Martillo - L. Martelete)

PRUEBAS PARA DAMAS

CARRERAS.

100 metros, 200 metros, 400 metros,
800 metros, 1500 metros, 5000 metros, 10000 metros,
Vallas cortas (100/80m), Vallas largas ((400/300/200m), Obstáculos
(3000/2000m),
5k marcha, 10k marcha,
Posta 4 x 100, Posta 4 x 400,
8k Cross country, Media Maratón.

SALTOS.

Salto alto, salto largo, salto triple, salto con garrocha.

LANZAMIENTOS.

Lanzamiento de bala, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina,
lanzamiento de martillo, lanzamiento del martelete, Pentathlon (L. de Bala - L.
Disco - L. Jabalina - L. Martillo - L. Martelete)

COMBINADAS.

Pentatlón (Vallas cortas, salto alto, lanzamiento de bala, salto largo, 800
metros).
Pentathlon (L. de Bala - L. Disco - L. Jabalina - L. Martillo - L. Martelete)

I IBEROAMERICANO DE ATLETISMO MASTER

PROGRAMACION 19-24 NOV 2019

		AM								
		8.00	CROSS		todas	final				C
PM										
Cámara de llamados	Ingreso zona de comp.	Inicio	Prueba	Categoría				Lugar		
14.05	14.20	14.30	100m	Damas	100+	Series		Estadio 1		
13.45	14.20	14.30	S. Largo	Varones	60-100+	Grupo A - Grupo B		Estadio 1		

13.45	14.20	14.30	L. Bala	Damas	60-100+	Grupo A - Grupo B		Estadio 1
13.45	14.20	14.30	L. Bala	Varones	30-55	Grupo A - Grupo B		Estadio 2
13.20	13.35	14.35	100m	Damas	90	Series		Estadio 1
		14.40	100m	Damas	85	Series		Estadio 1
		14.45	100m	Damas	80	Series		Estadio 1
		14.50	100m	Damas	75	Series		Estadio 1
		14.55	100m	Damas	70	Series		Estadio 1
		15.00	100m	Damas	65	Series		Estadio 1
		15.10	100m	Damas	60	Series		Estadio 1
		15.20	100m	Damas	55	Series		Estadio 1
		15.30	100m	Damas	50	Series		Estadio 1
		15.40	100m	Damas	45	Series		Estadio 1
		15.50	100m	Damas	40	Series		Estadio 1
		16.00	100m	Damas	35	Series		Estadio 1
		16.00	S. Largo	Varones	30-55	Grupo A - Grupo B		Estadio 1
		16.00	L. Bala	Damas	30-55	Grupo A - Grupo B		Estadio 1
		16.00	L. Bala	Varones	60-100+	Grupo A - Grupo B		Estadio 2
		16.15	100m	Damas	30	Series		Estadio 1
		16.30	400m	Varones	100+	Series		Estadio 1
		16.35	400m	Varones	90	Series		Estadio 1
		16.40	400m	Varones	85	Series		Estadio 1
		16.45	400m	Varones	80	Series		Estadio 1
		17.00	400m	Varones	75	Series		Estadio 1
		17.05	400m	Varones	70	Series		Estadio 1
		17.10	400m	Varones	65	Series		Estadio 1
		17.15	400m	Varones	60	Series		Estadio 1
		17.20	400m	Varones	55	Series		Estadio 1

		17.25	400m	Varones	50	Series		Estadio 1
		17.35	400m	Varones	45	Series		Estadio 1
		17.45	400m	Varones	40	Series		Estadio 1
		18.00	400m	Varones	35	Series		Estadio 1
		18.15	400m	Varones	30	Series		Estadio 1

CONTROL ANTIDOPAJE AIA.

Bajo las reglas y procedimientos de control antidopaje de la IAAF y WMA, se tomarán muestras a determinados atletas. Los competidores deberán declarar los medicamentos, sustancias y preparados que utilicen. Cualquier atleta que utilice una sustancia prohibida, deberá solicitar una exención al responsable de antidopaje de AIA. La relación de sustancias prohibidas las puede encontrar en la página web de la IAAF o en su respectiva Asociación Nacional.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD.

Con la inscripción al Campeonato el atleta aceptó participar bajo las reglas IAAF-AIA-WMA, y exime de toda responsabilidad a los organizadores y dirigentes, por lesión, pérdida o daños a su persona o bienes de su propiedad, que ocurra durante el desarrollo del evento. Asimismo, declara no tener enfermedad alguna que haga peligrar su vida.

DERECHOS Y RESPONSABILIDADES DE UN ATLETA MÁSTER.

(Hombres/Mujeres) PARA UN DEPORTE LIMPIO Y FAIR PLAY. (Rights and Responsibilities for clean sport and fair play. By WMA and EVAA).

DERECHOS.

Para un control de dopaje normalmente se le indica a la selección inmediatamente después de haber completado un evento. El Agente de Control Antidopaje (DCO / Escolta), que asesora a los atletas de esta selección, tiene que identificarse y mostrar una identificación con foto y autorización, luego de lo cual se quedará con el atleta hasta la finalización del proceso de toma de muestra. El atleta estará acompañado por el DCO/Escolta desde el lugar de la competición al Centro de Control de Dopaje.

El atleta debe tener en cuenta los derechos y los requisitos siguientes:

1. Al atleta se le permite ir acompañado de una persona de su elección después de la notificación. La persona puede ser el entrenador, el jefe del equipo o bien otra persona.

2. Si el control de dopaje se llevara a cabo en idioma extranjero, el atleta puede solicitar y requerir la asistencia de un intérprete.
3. Antes de ir al Centro de Control de Dopaje, el atleta, con el acompañamiento del Escolta, puede asistir a la ceremonia de entrega de premios, competir en un evento futuro (si se realiza dentro de un corto período de tiempo), cumplir los compromisos de los medios o recibir la atención médica necesaria para recuperarse.
4. En el Centro de Control de Dopaje, el atleta tiene derecho a elegir un equipo (de varios kits de control de dopaje) y comprobar cuidadosamente los códigos. Antes de firmar el formulario de control antidopaje, el atleta puede hacer observaciones por escrito sobre el procedimiento de toma de muestras.
5. No existe derecho o razón para que el atleta rechace un control antidopaje. En caso de un resultado positivo, el atleta tiene derecho a solicitar el análisis de su muestra B (por su propia cuenta).

RESPONSABILIDADES.

Un atleta máster, seleccionado para control de dopaje, está obligado a cumplir con las instrucciones dadas por el agente de control antidopaje (DCO) / Escolta y permanecer con esa persona hasta el momento en que se haya completado todo el procedimiento. La negativa a cumplirlo puede resultar en una suspensión de dos años y la necesidad de someterse a más pruebas de dopaje antes de ser elegible para volver a competir nuevamente.

Los atletas deben cumplir con los requisitos siguientes:

1. Firmar el formulario de control antidopaje.
2. Demostrar identidad mediante la presentación de identificación con foto, sea pasaporte o DNI.
3. Presentar una muestra bajo la supervisión del Escolta o el agente de control antidopaje (DCO)
4. Si el atleta ha solicitado un TUE (fue aceptado), esto debe quedar registrado en el formulario de control antidopaje. Este documento debe estar en posesión del atleta en todo momento a la hora de competir.
5. El atleta debe indicar en el formulario de control antidopaje todos los medicamentos que tomó durante los últimos siete días antes de la competición.
6. En caso de que el atleta fuera solicitado por el agente de control antidopaje para proporcionar una segunda muestra (si la primera muestra no contiene el volumen requerido - 90ml - o si la muestra original recogida no cumple con el requisito de gravedad específica y adecuada), el atleta debe proporcionar una segunda muestra.

ANEXO A.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DE LAS CARRERAS CON VALLAS Y OBSTÁCULOS

VARONES						
CATEGORÍA	PRUEBA	Nº de VALLAS	ALTURA	1ra V.	Entre Vallas	A la meta
Vallas cortas						
35-49	110	10	0.991	13.72	9.14	14.02
50-59	100	10	0.914	13.00	8.50	10.50
60-69	100	10	0.840	12.00	8.00	16.00
70-79	80	8	0.762	12.00	7.00	19.00
80 +	80	8	0.686	12.00	7.00	19.00
Vallas largas						
35-49	400	10	0.914	45.00	35.00	40.00
50-59	400	10	0.840	45.00	35.00	40.00
60-69	300	7	0.762	50.00	35.00	40.00
70-79	300	7	0.686	50.00	35.00	40.00
80 +	200	5	0.686	20.00	35.00	40.00
Obstáculos						
35-49	3000	28 + 7	0.914			
50-59	3000	28 + 7	0.840			
60 +	2000	18 + 5	0.762			
DAMAS						
CATEGORÍA	PRUEBA	Nº de VALLAS	ALTURA	1ra V.	Entre Vallas	A la meta
Vallas cortas						
35-39	100	10	0.840	13.00	8.50	10.50
40-49	80	8	0.762	12.00	8.00	12.00
50-59	80	8	0.762	12.00	7.00	19.00
60 +	80	8	0.686	12.00	7.00	19.00
Vallas largas						
35-49	400	10	0.762	45.00	35.00	40.00
50-59	300	7	0.762	50.00	35.00	40.00
60-69	300	7	0.686	50.00	35.00	40.00
70 +	200	5	0.686	20.00	35.00	40.00
Obstáculos						
todas	2000	18 + 5	0.762			

ANEXO B.

IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS VARONES

CATEGORIA	BALA	DISCO	JABALINA	MARTILLO	MARTELETE
35-49	7.260 kg	2.00 kg	800 g	7.260 kg	15.88 Kg
50-59	6.00	1.50	700	6.00	11.34
60-69	5.00	1.00	600	5.00	9.08
70-79	4.00	1.00	500	4.00	7.26
80+	3.00	1.00	400	3.00	5.45

IMPLEMENTOS DE LANZAMIENTOS DAMAS

CATEGORIA	BALA	DISCO	JABALINA	MARTILLO	MARTELETE
35-49	4.00 Kg	1.00 Kg	600 g	4.00 kg	9.08 kg
50-59	3.00	1.00	500	3.00	7.26
60-74	3.00	1.00	500	3.00	5.45
75 +	2.00	750 g	400	2.00	4.00

CUADRO DE COMPETENCIAS.

DISCIPLINAS	Día 1		Día 2		Día 3		Día 4		Día 5		Día 6	
	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
VELOCIDAD		100	100	100F		200			200F			
		400	400	100F	400F	200			200F			
					400F							
RELEVOS										4x100		4x400
										4x100		4x400
VALLAS					110/100/80v					400/300/200v	110/100/80v	
					100/80v					400/300/200v	100/80v	
MEDIO FONDO									800		1500	1500
									800			
FONDO	CROSS			5000		3000/2000 Obs.	1/2MARATÓN			10000		
	CROSS			5000		3000/2000 Obs.	1/2MARATÓN			10000		
MARCHA			10k		10k				5k		5k	
SALTOS		S.LARGO	GARROCHA	S.LARGO		S.ÁLTO			S.TRIPLE	S.ÁLTO	GARROCHA	S.TRIPLE
LANZAMIENTOS		BALA	DISCO	DISCO	MARTILLO	MARTILLO	PENTATHROW	PENTATHROW	JABALINA	JABALINA		MARTELETE
		BALA					PENTATHROW	PENTATHROW				MARTELETE
COMBINADAS					100v	S.LARGO			S.LARGO	DISCO		
					S.ÁLTO	800			JABALINA	1500		
					BALA				200			

DAMASVARONES