

MARCAS MÍNIMAS MEDALLA CTO. ESPAÑA MÁSTER PISTA 2018-19											
	HOMBRES							MUJERES			
	65	70	75	80	85	90	95	65	70	75	80
60m PC	10.20	11.00	12.00	13.00	14.50	18.00	29.00	13.00	14.00	15.00	16.00
100m	15.50	17.00	18.50	20.00	22.00	25.00	42.00	21.00	22.50	24.00	27.00
200m	33.00	35.00	38.00	42.00	50.00	1:02	1:30	43.00	46.00	50.00	56.00
400m	1:15	1:22	1:30	1:45	2:00	2:40	3:30	1:41	1:50	2:00	2:11
800m	2:50	3:10	3:25	3:50	4:40	6:10	8:10	3:50	4:15	4:45	5:15
1.500m	5:45	6:20	7:00	8:00	9:30	12:30	20:00	8:00	9:00	10:00	11:00
Milla	6:15	6:55	7:40	8:40	10:15	13:30	21:30	8:45	9:45	10:45	11:45
3.000m PC	12:20	13:30	15:00	17:00	20:15	26:50	42:50	17:00	19:00	21:00	23:00
5.000m	21:00	24:00	26:00	30:00	34:50	46:10	1h14	28:00	32:00	36:00	40:00
10.000m	44:00	49:30	53:30	1h02	1h12	1h35	2h30	57:30	1h06	1h14	1h22
60m vallas PC	13.50	14.00	15.00	18.00	22.00	28.00	36.00	16.50	17.50	19.50	22.00
Vallas Altas	23.00	19.00	21.00	24.00	27.0	33.0	47.0	23.00	27.00	32.00	38.00
Vallas Bajas	1:00	1:05	1:15	1:20	1:36	2:10	3:42	1:20	1:30	1:40	1:54
Obstáculos	9:30	10:30	11:30					11:30			
Altura	1,25	1,10	1,05	1,00	0,90	0,70	0,60	1,00	0,95	0,85	
Pértiga	2,00	1,95	1,70	1,45	1,10	0,80		1,20	1,10	0,80	
Longitud	3,70	3,40	3,10	2,70	2,10	1,50	0,70	2,70	2,40	2,10	1,80
Triple	8,00	7,00	6,50	5,50	4,50	3,50	2,50	5,40	4,80	4,20	3,60
Peso	9,00	8,00	7,00	7,00	6,00	4,00	3,00	5,00	6,00	5,00	5,00
Disco	30,00	26,00	24,00	20,00	16,00	10,00	8,00	14,00	12,00	10,00	8,00
Martillo	30,00	25,00	22,00	18,00	14,00	8,00	6,00	16,00	14,00	12,00	9,50
Martillo Pesado	10,00	10,00	9,00	7,00	6,00	5,00	4,00	6,00	5,00	4,50	3,50
Jabalina	27,50	25,00	20,00	16,00	14,00	10,00	6,00	14,00	12,00	10,00	8,00
Pentatlón PC	2.600	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.000	2.000	2.000	2.000
Decatlón/Heptatlón	4.500	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	2.500	2.500	2.500	2.500
Pentatlón Lanz.	2.300	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.000	2.000	2.000	2.000
3.000m Marcha	18:45	20:00	21:30	23:00	25:00	28:00	31:00	23:30	25:00	26:30	29:00
5.000m Marcha	31:30	34:00	37:00	40:00	44:00	48:00	54:00	41:00	43:00	46:00	50:00

MARCAS MÍNIMAS MEDALLA CTO. ESPAÑA MÁSTER RUTA Y RELEVOS 2018-19													
Mínimas endurecidas respecto a la temporada 2017-18							Mínimas más suaves respecto a la temporada 2017-18						
HOMBRES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
10km	33:30	34:30	35:30	37:30	39:30	41:30	44:00	47:30	52:00	1h00	1h12	1h35	2h30
Medio Maratón	1h15	1h18	1h21	1h24	1h28	1h32	1h36	1h41	1h57	2h13	2h40	3h35	
Maratón	2h40	2h45	2h50	3h00	3h10	3h20	3h30	3h45	4h05	4h40	5h40	7h30	
100km	8h05	8h25	8h45	9h10	9h40	10h05	10h40	11h20	12h25	13h00			
10km Marcha	51:30	53:30	55:45	58:10	1h01	1h04	1h08	1h13	1h18	1h25	1h34	1h45	2h00
20km Marcha	1h47	1h50	1h55	2h00	2h05	2h11	2h14	2h29	2h41	2h56	3h16	3h43	4h22
4x100m	55.00	57.00	60.00	1:01	1:03	1:06	1:08	1:21	1:28	1:37	1:50		
4x200m	1:50	1:54	1:59	2:03	2:08	2:12	2:25	2:47	3:05	3:40	4:33		
4x400m	4:02	4:09	4:15	4:24	4:37	5:00	5:30	6:36	7:42	8:48	11:44		
MUJERES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80			
10km	40:30	42:30	44:30	46:30	48:30	53:30	57:30	1h06	1h14	1h22			
Medio Maratón	1h30	1h35	1h40	1h45	1h50	2h00	2h10	2h20	2h40	3h00			
Maratón	3h10	3h20	3h30	3h40	3h50	4h10	4h25	5h00	5h40	6h30			
100km	9h30	10h20	11h00	11h45	12h40	13h00	13h00	13h00	13h00	13h00			
5km Marcha	31:25	32:40	34:00	35:40	37:40	40:00	42:45	46:10	50:30	56:00			
10km Marcha	1h05	1h08	1h11	1h15	1h19	1h24	1h31	1h39	1h49	2h02			
4x100m	1:06	1:09	1:11	1:15	1:20	1:28	1:33	1:39	1:46	1:59			
4x200m	2:12	2:17	2:21	2:30	2:39	3:01	3:10	3:22	3:40	4:10			
4x400m	4:50	5:00	5:08	5:35	6:19	6:50	7:25	8:04	8:48	9:37			