

MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN CTO. ESPAÑA MÁSTER 2018-2019

La marca que se indica en el Cross es para participar en los ctos. de 5.000m y 10.000m.

	HOMBRES						MUJERES					
	35	40	45	50	55	60	35	40	45	50	55	60
50m	6.70	6.90	7.15	7.40	7.65	8.20	7.90	8.20	8.75	9.20	9.60	10.00
60m	7.80	8.10	8.40	8.70	9.00	9.60	9.00	9.50	10.00	10.50	11.00	12.00
100m	12.40	12.90	13.50	13.90	14.40	14.90	15.00	15.50	16.00	17.00	18.00	20.00
200m	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	30.00	31.00	32.00	34.00	36.00	41.00
400m	55.00	56.50	58.00	1:00	1:03	1:08	1:06	1:08	1:10	1:16	1:26	1:33
800m	2:05	2:10	2:15	2:20	2:30	2:40	2:30	2:35	2:45	2:55	3:10	3:30
1.500m	4:15	4:25	4:35	4:45	5:05	5:25	5:10	5:20	5:40	6:00	6:30	7:10
Milla	4:35	4:45	5:00	5:10	5:30	5:55	5:35	5:50	6:10	6:30	7:05	7:40
3.000m	9:15	9:35	9:55	10:15	11:00	11:40	11:10	11:30	12:10	12:50	13:50	15:00
5.000m	16:00	16:30	17:00	18:00	19:00	20:00	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30	26:00
10.000m	33:30	34:30	35:30	37:30	39:30	41:30	40:30	42:30	44:30	46:30	48:30	53:30
50m vallas	8.35	8.75	9.20	09.20	10.20	10.85	9.20	10.00	10.85	11.70	12.50	12.95
60m vallas	10.00	10.50	11.00	11.00	12.00	13.00	11.00	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50
Cross*	28:00	28:30	21:00	22:00	23:30	25:30	24:00	25:30	27:00	28:00	29:00	31:30
Vallas Altas	18.50	19.50	20.50	20.50	21.50	22.00	19.00	17.00	17.50	18.00	19.00	20.00
Vallas Bajas	1:02	1:04	1:07	1:12	1:16	55.00	1:12	1:16	1:20	1:00	1:10	1:15
Obstáculos	10:30	11:15	11:45	12:15	12:45	8:30	8:15	8:30	9:00	9:30	10:00	11:00
Altura	1,70	1,65	1,60	1,50	1,40	1,30	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05
Pértiga	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40
Longitud	5,80	5,40	5,10	4,80	4,50	4,00	4,50	4,25	4,00	3,75	3,50	3,00
Triple	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	9,00	8,40	7,80	7,20	6,60	6,00
Peso	12,00	11,00	10,00	10,00	9,00	10,00	9,00	8,00	7,50	7,50	7,00	6,00
Disco	30,00	29,00	28,00	32,00	30,00	32,00	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	16,00
Martillo	35,00	32,50	30,00	32,00	30,00	32,00	26,00	24,00	22,00	22,00	20,00	18,00
Martillo Pesado	12,00	11,00	10,00	12,00	11,00	11,00	9,00	8,00	7,00	8,00	7,00	7,00
Jabalina	42,50	40,00	37,50	40,00	37,50	30,00	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	16,00
Pentatlón	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.000
Decatlón	4.500	4.500	4.500	4.500	4.500	4.500	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	2.500
Pentatlón Lanzamientos	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.000
3.000m Marcha	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:15	19:00	20:00	21:00	22:30
5.000m Marcha	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	32:00	33:00	34:00	35:00	39:00
10km Marcha	51:30	53:30	55:45	58:00	1h00	1h02	1h04	1h06	1h08	1h11	1h13	1h21