

# CAMPEONATOS DE VETERANOS

## TEMPORADA 2010-2011

### NORMAS GENERALES

#### 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

Y así sucesivamente de 5 en 5 años.

Art. 2) Para competir en los Campeonatos de España es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa nacional de la RFEA.

Art. 3) Es obligatoria la participación con la equipación oficial del club al que pertenece el atleta. Los atletas independientes no pueden llevar ningún tipo de publicidad, sólo el logotipo del fabricante del material deportivo (Artículo 5.4.8 del reglamento de Publicidad de la RFEA).

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 del Campeonato, aunque se hubiera clasificado.

Art. 5) Se autoriza la participación de 2 ó 1 atleta 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, dejando una calle de seguridad.

Art. 7) En las pruebas de velocidad los atletas veteranos 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) Durante un Campeonato, cada atleta participará en la categoría que le corresponde el primer día del mismo y no participará en ninguna otra categoría.

Art. 9) Se permite que hombres y mujeres puedan competir juntos. Siendo válidos los récord obtenidos.

Art. 10) Los atletas podrán bajarse de categoría en las competiciones que se disputan por equipos. En este caso únicamente optarán al título individual en esta categoría y no en la suya.

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	5	0,991	13,72	9,14	9,72
50-59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
60-69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
80 y +	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

MUJERES

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

AIRE LIBRE

HOMBRES

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 y más	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00

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	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00
80 y +	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

MUJERES

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 y más	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00

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 y +	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

Altura y distancia de los obstáculos:

HOMBRES

35-59	3.000	28 + 7	0,914
60 y +	2.000	18 + 5	0,762

MUJERES

Todas	2.000	18 + 5	0,762
-------	-------	--------	-------

Art.12) Peso de los artefactos

HOMBRES	PESO	DISCO	MARTILLO	JABALINA	MARTILLO PES.
Categoría					
35-49	7,260kg	2,00kg	7,260kg	800g	15,88kg
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

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

Art. 13) Tablas de Puntuación de Pruebas Combinadas

HOMBRES	M-35	M-40	M-45	M-50	M-55	M-60	M-65	M-70	M-75	M-80	M-85
60m	0,9859	0,9568	0,9277	0,8986	0,8695	0,8404	0,8101	0,7772	0,7399	0,6957	0,6413
100m	0,9869	0,9578	0,9287	0,8996	0,8705	0,8414	0,8111	0,7782	0,7409	0,6967	0,6423
200m	0,9837	0,9536	0,9235	0,8934	0,8633	0,8332	0,8007	0,7642	0,7215	0,6697	0,6051
400m	0,9654	0,9354	0,9054	0,8754	0,8454	0,8154	0,7836	0,7460	0,6984	0,6363	0,5548
1.000m	0,9928	0,9537	0,9146	0,8755	0,8364	0,7968	0,7561	0,7111	0,6588	0,5952	0,5153

1.500m	0,9913	0,9519	0,9125	0,8731	0,8337	0,7939	0,7529	0,7079	0,6556	0,5920	0,5121
60m v. (0,991)	0,9838	0,9466	0,9094								
60m v. (0,914)				0,8922	0,8550						
60m v. (0,840)						0,8312	0,7940				
60m v. (0,762)								0,7714	0,7328		
60m v. (0,686)										0,6826	0,6178
110m v. (0,99)	0,9901	0,9526	0,9151								
100m v. (0,91)				0,9604	0,9229						
100m v. (0,840)						0,9012	0,8637				
80m v. (0,762)								1,0220	0,9845		
80m v. (0,686)										0,8912	0,8344
Altura	1,0260	1,0486	1,1022	1,1617	1,2280	1,3025	1,3869	1,4832	1,5943	1,7241	1,8779
Pértiga	1,0168	1,0773	1,1481	1,2272	1,3182	1,4236	1,5475	1,6949	1,8733	2,0938	2,3730
Longitud	1,0317	1,0899	1,1551	1,2286	1,3121	1,4078	1,5186	1,6482	1,8021	1,9876	2,2158
Peso (7,260kg)	1,0372	1,1137	1,2023								
Peso (6kg)				1,1721	1,2706						
Peso (5kg)						1,2482	1,3607				
Peso (4kg)								1,3471	1,4790		
Peso (3kg)										1,5980	1,8037
Disco (2kg)	1,0143	1,1014	1,2049								
Disco (1,5kg)				1,0218	1,1103						
Disco (1kg)						1,0628	1,1637	1,2781	1,4332	1,6441	1,9508
Jabalina (800g)	1,0126	1,0862	1,1716								
Jabalina (700g)				1,2278	1,3380						
Jabalina (600g)						1,4140	1,5620				
Jabalina (500g)								1,6801	1,8932		
Jabalina (400g)										2,0952	2,437
Martillo (7260kg)	1,0300	1,1252	1,2397								
Martillo (6kg)				1,1864	1,3145						
Martillo (5kg)						1,3082	1,4656				
Martillo (4kg)								1,5124	1,7268		
Martillo (3kg)										1,9056	2,278
M.Pesado (15)	1,0203	1,0898	1,1697								
M.Pesado (11,34kg)				1,0488	1,1225						
M.Pesado (9,08kg)						1,0424	1,1153				
M.Pesado (7,26kg)								1,1408	1,2286		
M.Pesado (5,45kg)										1,3043	1,4452

<b>MUJERES</b>	<b>W-35</b>	<b>W-40</b>	<b>W-45</b>	<b>W-50</b>	<b>W-55</b>	<b>W-60</b>	<b>W-65</b>	<b>W-70</b>	<b>W-75</b>	<b>W-80</b>	<b>W-85</b>
60m	0,9890	0,9538	0,9186	0,8834	0,8482	0,8130	0,7778	0,7386	0,6940	0,6140	0,5750
100m	0,9900	0,9548	0,9196	0,8844	0,8492	0,8140	0,7788	0,7396	0,6950	0,6420	0,5760
200m	0,9702	0,9342	0,8982	0,8622	0,8262	0,7902	0,7542	0,7068	0,6545	0,5857	0,4932
400m	0,9799	0,9391	0,8983	0,8575	0,8167	0,7715	0,7201	0,6602	0,5889	0,5026	0,3969
800m	0,9951	0,9537	0,9123	0,8709	0,8295	0,7848	0,7342	0,6752	0,6053	0,5220	0,4228
1.500m	0,9872	0,9457	0,9042	0,8627	0,8212	0,7759	0,7242	0,6635	0,5912	0,5047	0,4014
60m v. (0,840)	0,9644										
60m v. (0,762)		0,9060	0,8965	0,8621	0,8277						
60m v. (0,686)						0,7923	0,7560	0,7184	0,6739	0,6209	0,554
100m v. (0,840)	0,9852										
80m v. (0,762)		1,1834	1,0914	1,0964	1,0044						
80m v. (0,686)						0,9924	0,9004	0,8084	0,7114	0,5946	0,4391
Altura	1,0512	1,1036	1,1614	1,2256	1,2973	1,3779	1,4708	1,5795	1,7094	1,8681	2,0673
Pértiga	1,0820	1,1451	1,2159	1,2961	1,3877	1,4932	1,6160	1,7854	2,0333	2,4342	3,2020
Longitud	1,0500	1,1101	1,1776	1,2538	1,3405	1,4400	1,5557	1,6943	1,8695	2,1645	2,915
Peso (4kg)	1,0368	1,1100	1,1943								
Peso (3kg)				1,2607	1,3706	1,5015	1,6600	1,8559			
Peso (2kg)									1,8324	2,0742	2,3894
Disco (1kg)	1,0368	1,1150	1,2058	1,3128	1,4407	1,5961	1,7927	2,0542			
Disco (750g)									2,1546	2,5220	3,0404

Jabalina (600g)	1,0621	1,1475	1,2479									
Jabalina (500g)				1,3147	1,4482							
Jabalina (400g)						1,5408	1,7274	1,9654	2,2794	2,7129	3,3500	
Martillo (4kg)	1,0942	1,1763	1,2717									
Martillo (3kg)				1,2838	1,3984	1,5353	1,7038	1,9160				
Martillo (2kg)									1,9984	2,303	2,7218	
M.Pesado (9,08)	1,0922	1,1852	1,2955									
M.Pesado (7,26kg)				1,1822	1,2918							
M.Pesado (5,45kg)						1,2108	1,3260	1,4667				
M.Pesado (4kg)									1,5146	1,7006	1,9493	

#### Art.14) Marca Mínima Medallas

En TODOS los Campeonatos de España Individuales cuando sólo compitan tres atletas, el tercero deberá haber alcanzado o mejorado la marca mínima correspondiente (ver cuadro adjunto). El mismo requisito se aplicará al segundo lugar si sólo participan dos atletas, así como al competidor cuando sea el único participante en esa prueba. Cuando un atleta inscrito y confirmado se retire de la competición sin causa justificada (lesión) o realice tres nulos intencionados no será tenido en cuenta como competidor a efectos de esta regla.

#### MARCAS MÍNIMAS MEDALLA

HOMBRES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
60	8.33	8.65	8.96	9.28	9.60	9.92	10.24	10.61	11.13	11.84	13.55
100	12.73	13.18	13.63	14.08	14.53	14.98	15.44	16.29	17.48	19.03	20.85
200	25.84	26.82	27.82	28.80	29.80	30.79	31.99	34.31	37.33	41.52	49.23
400	57.30	59.39	1:01.48	1:03.57	1:05.67	1:07.76	1:12.57	1:19.63	1:27.14	1:39.42	1:58.81
800	2:11.7	2:17.9	2:24.1	2:30.3	2:36.5	2:42.7	2:51.2	3:04.2	3:20.2	3:48.0	4:40.7
1.500	4:31.5	4:45.0	4:58.5	5:12.0	5:25.5	5:38.9	5:53.2	6:19.0	6:47.1	7:37.0	9:16.3
Milla Ruta	4:53	5:04	5:16	5:29	5:43	5:59	6:15	6:42	7:23	8:28	10:15
3.000	9:37.7	9:59.8	10:23.8	10:49.7	11:18	11:49	12:23	13:15	14:35	16:42	20:14
5.000	16:34	17:12	17:53	18:38	19:26	20:19	21:18	22:47	25:06	28:44	34:48
10.000/10km	34:34	35:54	37:20	38:53	40:34	42:24	44:28	47:32	52:22	1h00	1h12:38
Medio Maratón	1h16:30	1h19:37	1h22:59	1h26:39	1h30:39	1h35:03	1h39:54	1h46:13	1h56:28	2h12:55	2h40:36
Maratón	2h38:41	2h45:26	2h52:46	3h00:47	3h09:35	3h19:18	3h30:03	3h43:23	4h04:47	4h39:11	5h37:06
100km	7h32:14	7h51:28	8h12:23	8h35:14	9h00:19	9h27:58	9h58:36	10h36:38	11h37:36	No autorizados	
60 vallas	9.7	10.1	10.5	10.7	11.2	11.8	12.9	12.5	14.4	17.1	21.6
Vallas Cortas	16.72	17.05	18.17	17.51	18.71	19.16	20.65	16.92	18.69	21.18	
Vallas Largas	1:03.2	1:06.4	1:09.6	1:13.3	1:16.8	54:03	59:05	1:04.2	1:10.8		
Obstáculos	10:40	11:11	11:41	12:12	12:42	8:53	9:49	10:46	No autorizados		
Altura	1,57	1,49	1,42	1,34	1,26	1,19	1,11	1,04	0,96	0,89	0,80
Pértiga	3,94	3,69	3,45	3,20	2,96	2,71	2,47	2,22	1,97	1,73	
Longitud	5,70	5,38	5,06	4,73	4,41	4,09	3,77	3,44	3,12	2,74	2,18
Triple	12,08	11,38	10,68	9,98	9,28	8,58	7,87	7,17	6,47	5,78	4,82
Peso	11,32	10,56	9,55	9,28	8,28	8,11	6,86	7,93	6,73	5,53	4,34
Disco	37,04	35,63	32,62	34,39	30,42	30,28	26,90	23,52	20,14	16,76	13,38
Martillo	48,97	44,78	40,52	40,98	36,38	33,67	29,48	28,67	24,12	19,58	15,04
Jabalina	44,35	40,80	37,25	35,72	32,25	30,53	27,12	25,24	21,54	19,84	14,77
Martillo Pesado	11,98	11,18	10,39	10,87	9,93	10,47	9,37	9,02	7,81	7,19	5,91
Pentatlón	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500
Pentatlón Lan.	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500
Decatlón	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000	4.000
5.000 Marcha	232:28	24:24	25:25	26:32	27:47	29:14	30:56	32:58	35:25	38:24	42:07
10.000 Marcha	48:18	50:11	52:16	54:30	57:01	1h00:00	1h03:32	1h07:49	1h13:01	1h19:30	
4x100	54.00	56.00	58.00	1:00.00	1:03.00	1:06.00	1:10.00	1:15.00	1:20.00	1:30.00	1:40.00
4x400	4:00.00	4:08.00	4:16.00	4:24.00	4:32.00	4:40.00	5:00.00	5:40.00	6:00.00	7:00.00	9:00.00

MUJERES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
60	10.13	10.72	11.31	11.90	12.50	13.09	13.68	14.52	15.50	16.62
100	15.51	16.42	17.33	18.25	19.16	20.06	20.99	22.35	23.72	26.99
200	31.89	33.92	35.95	37.97	40.01	42.04	44.07	46.10	50.36	58.07
400	1:14.17	1:18.21	1:22.24	1:26.28	1:30.32	1:34.37	1:41.24	1:52.88	2:05.76	2:23.01
800	2:44.9	2:52.4	2:59.9	3:11.1	3:25.2	3:45.5	4:09.4	4:41.3	5:19.3	6:05.8
1.500	5:47.9	6:07.2	6:30.2	6:56.4	7:26.3	8:00.7	8:41.03	9:28.7	10:25.9	11:50

Milla Ruta	6:17	6:37	7:02	7:30	8:03	8:40	9:24	10:15	11:17	12:49
3.000	12:24	13:00	13:50	14:45	15:49	18:03	18:29	20:11	22:13	25:29
5.000	21:16	22:12	23:34	25:10	26:59	29:05	31:32	34:26	37:58	43:50
10.000/10km	44:06	45:45	48:16	51:36	55:26	59:53	1h05:07	1h11:21	1h18:54	1h29:43
Medio Maratón	1h37:21	1h41:48	1h48:08	1h55:22	2h03:38	2h13:11	2h24:19	2h37:30	2h56:47	3h29:03
Maratón	3h21:21	3h32:03	3h45:31	4h00:49	4h18:21	4h39:46	5h07:39	5h45:09	6h37:24	7h54:44
100km	9h44:36	10h15:41	10h54:49	11h39:14	12h30:07					No autorizados
60 Vallas	11.31	12.56	13.26	13.74	14.52	15.09	16.06	17.30	19.06	21.94
Vallas Cortas	18.20	16.60	17.50	17.40	18.40	19.90	22.80	26.10		
Vallas Largas	1:19.3	1:25.4	1:31.6	1:09.1	1:14.7	1:12.8	1:18.8			
Obstáculos	9:36	9:59	10:22	10:45	11:36	12:33	13:36	15:03	16:53	19:39
Altura	1,15	1,09	1,02	0,95	0,89	0,82	0,76	0,69	0,62	0,56
Pértiga	2,65	2,44	2,23	2,02	1,81	1,60	1,39	1,18	0,97	0,76
Longitud	4,15	3,89	3,64	3,39	3,14	2,89	2,64	2,39	2,10	1,80
Triple	8,28	7,79	7,29	6,80	6,30	5,81	5,31	4,81	4,32	3,73
Peso	9,86	8,80	7,74	7,59	6,89	6,18	5,47	4,77	4,06	3,35
Disco	35,22	32,58	29,93	27,29	24,65	22,01	19,37	16,73	14,09	13,47
Martillo	30,44	26,23	22,02	28,57	25,79	23,02	20,24	17,47	14,69	11,92
Jabalina	34,14	30,15	26,16	24,25	21,13	19,11	16,87	14,63	12,38	10,13
Martillo Pesado	8,58	7,75	6,92	8,84	8,01	8,45	7,43	6,42	5,41	4,39
Pentatlón	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000
Pentatlón Lan.	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000
HEPTATLÓN	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000
5.000 Marcha	29:09	30:19	31:36	33:07	34:54	37:04	39:40	42:52	46:53	52:01
10.000 Marcha	1h00:20	1h02:46	1h05:38	1h09:02	1h13:05	1h17:58	1h23:54	1h31:16	1h40:35	1h52:40
10km Marcha	1h00:20	1h02:46	1h05:38	1h09:02	1h13:05	1h17:58	1h23:54	1h31:16	1h40:35	1h52:40
4x100	1:04.00	1:08.00	1:12.00	1:16.00	1:20.00	1:24.00	1:28.00	1:35.00	1:40.00	2:00.00
4x400	5:15.00	5:25.00	5:40.00	6:00.00	6:20.00	6:40.00	7:00.00	8:00.00	9:00.00	10:00.00

#### Art. 15) MARCAS EN PRUEBAS TÉCNICAS

En todas las pruebas técnicas de los Campeonatos de España será necesario acreditar una marca previa: Vallas, Obstáculos, Saltos, Lanzamientos y Marcha. No será admitido ningún atleta sin marca previa de la temporada en curso o la anterior.

#### Art. 16) ELIMINATORIAS

En las pruebas de 800, 1.500m, 5.000m, 10.000m y Obstáculos o habrá eliminatorias, las finales se harán por tiempos. Sólo habrá eliminatorias en las pruebas de 60m, 200m, 400m y Vallas.

Art. 17) Un atleta será autorizado a participar en una categoría diferente a la suya (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 Veteranos la que dará el visto bueno, o no, a la petición.