

CAMPEONATO DE ESPAÑA MÁSTER **MILLA Y 10.000m**

Art. 1) Por delegación de la RFEA, la **Federación Madrileña de Atletismo y el club A. A. Moratalaz** organizarán el Campeonato de España de **Milla en pista** y 10.000 metros para atletas máster en **Madrid (Polideportivo Municipal de Moratalaz)** los días 18 y 19 de mayo de 2019.

Art. 2) Inscripciones

El plazo de inscripción se cierra el martes 14 de mayo de 2019 a las 23:59.

Los atletas deberán realizar la inscripción por sus clubes a través de la intranet de la RFEA: <https://isis.rfea.es/sirfea2/>, o directamente a través del Portal del

Atleta: <https://portaldelatleta.rfea.es/main.jsp>

Art. 3) Marcas de Inscripción

Atletas 35 a 64 años MARCA MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria en la prueba que se quiera participar, sirviendo tanto las marcas de pista cubierta como las de aire libre. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de noviembre de 2017 al 14 de mayo de 2019.

Al hacer la inscripción hay que escoger entre las diferentes opciones la marca que sea más interesante para el atleta, aire libre, pista cubierta o ruta:

HOMBRES							MUJERES						
MILLA	35	40	45	50	55	60	35	40	45	50	55	60	
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	
1500m	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	

HOMBRES							MUJERES						
10000m	35	40	45	50	55	60	35	40	45	50	55	60	
5000m	16:00	16:30	17:00	18:00	19:00	20:00	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30	26:00	
10000m	33:30	34:30	35:30	37:30	39:30	41:30	40:30	42:30	44:30	46:30	48:30	53:30	
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	

Atletas 65 años y más MARCA MÍNIMA DE MEDALLA

No es necesario acreditar marca mínima, sólo es necesario acreditar una marca en la prueba en la que se quiera participar en el período de tiempo establecido.

Para tener derecho a la medalla hay que mejorar las marcas del siguiente cuadro:

HOMBRES								MUJERES			
	65	70	75	80	85	90	95	65	70	75	80
Milla	6:15	6:55	7:40	8:40	10:15	13:30	21:30	8:45	9:45	10:45	11:45
10.000m	44:00	49:30	53:30	1h02	1h12	1h35	2h30	57:30	1h06	1h14	1h22

Art. 4) Horario: (F indica mujeres y M indica hombres)

Jornada de sábado tarde: 10.000m M35 a M55 / **Milla Mujeres y M60 y +**

Jornada de domingo mañana: 10.000m Mujeres y M60 y + / **Milla M35 a M55**

Art.5) Los dorsales se podrán retirar hasta 1 hora antes del inicio de cada prueba.

Art.6) Trofeos

Los tres primeros clasificados de cada categoría recibirán medallas acreditativas doradas, plateadas y color bronce de la RFEA.

Actualizado a 1 de noviembre de 2018

Actualizado a 4 de diciembre de 2018

Actualizado a 23 de enero de 2019