

# NORMAS GENERALES MÁSTER

## 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
M-85	De 85 a 89 años	F-85	De 85 a 89 años
M-90	De 90 a 94 años	F-90	De 90 a 94 años
M-95	De 95 a 99 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.

**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 posterior del Campeonato, aunque se hubiera clasificado.

Cuando esto ocurra y el atleta no participe en más pruebas tendrá una sanción de 50 euros, no pudiendo participar en ningún otro campeonato de España hasta el pago efectivo de la sanción.

**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.

**Art. 7)** En las pruebas de velocidad los atletas master 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)** Los atletas que cambien de categoría durante el campeonato participarán en la categoría a la que pertenezcan el día de su primera participación en él. Igualmente podrán participar los atletas que cumplan 35 años durante el campeonato siempre que los tengan el día de su primera participación en él.

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

**Art. 10)** Salidas nulas según normativa IAAF.

## 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	300	7	0,686	50,00	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**

35-49	3.000	28 + 7	0,914
50-59	3.000	28 + 7	0,840
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**

<b>Categoría</b>					
35-49	7,26 kg	2,00 kg	7,260 kg	800 g	15,88 kg
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**

<b>Categoría</b>					
35-49	4,00 kg	1,00 kg	4,00 kg	600 g	9,08 kg
50-59	3,00	1,00	3,00	500	7,26
60-74	3,00	1,00	3,00	500	5,45
75 y más	2,00	750 g	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	M-90	M-95
<b>60 m</b>	0,9859	0,9568	0,9277	0,8986	0,8695	0,8404	0,8101	0,7772	0,7399	0,6957	0,6413	0,5725	0,4840
<b>100 m</b>	0,9869	0,9578	0,9287	0,8996	0,8705	0,8414	0,8111	0,7782	0,7409	0,6967	0,6423	0,5735	0,4850
<b>200 m</b>	0,9837	0,9536	0,9235	0,8934	0,8633	0,8332	0,8007	0,7642	0,7215	0,6697	0,6051	0,5231	0,4181
<b>400 m</b>	0,9654	0,9354	0,9054	0,8754	0,8454	0,8154	0,7836	0,7460	0,6984	0,6363	0,5548	0,4485	0,3114

NORMAS GENERALES MÁSTER

1000 m	0,9928	0,9537	0,9146	0,8755	0,8364	0,7968	0,7561	0,7111	0,6588	0,5952	0,5153	0,4127	0,2791
1500 m	0,9913	0,9519	0,9125	0,8731	0,8337	0,7939	0,7529	0,7079	0,6556	0,5920	0,5121	0,4095	0,2759
60 m v. (0,991)	0,9838	0,9466	0,9094										
60 m v. (0,914)				0,8922	0,8550								
60 m v. (0,840)						0,8312	0,7940						
60 m v. (0,762)								0,7714	0,7328				
60 m v. (0,686)										0,6826	0,6178	0,5001	
110 m v. (0,991)	0,9901	0,9526	0,9151										
100 m v. (0,914)				0,9604	0,9229								
100 m v. (0,840)						0,9012	0,8637						
80 m v. (0,762)								1,0220	0,9845				
80 m v. (0,686)										0,8912	0,8344	0,7496	
Altura	1,0260	1,0486	1,1022	1,1617	1,2280	1,3025	1,3869	1,4832	1,5943	1,7241	1,8779	2,0635	2,2925
Pértiga	1,0168	1,0773	1,1481	1,2272	1,3182	1,4236	1,5475	1,6949	1,8733	2,0938	2,3730	2,7382	3,2362
Longitud	1,0317	1,0899	1,1551	1,2286	1,3121	1,4078	1,5186	1,6482	1,8021	1,9876	2,2158	2,5031	2,8760
Peso (7,26 kg)	1,0372	1,1137	1,2023										
Peso (6 kg)				1,1721	1,2706								
Peso (5 kg)						1,2482	1,3607						
Peso (4 kg)								1,2806	1,3993				
Peso (3k g)										1,5053	1,6866	1,9535	2,4044
Disco (2 kg)	1,0143	1,1014	1,2049										
Disco (1,5 kg)				1,0218	1,1103								
Disco (1 kg)						1,0628	1,1637	1,2781	1,4332	1,6441	1,9508	2,4402	3,3478
Jabalina (800 g)	1,0126	1,0862	1,1716										
Jabalina (700 g)				1,2278	1,3380								
Jabalina (600 g)						1,4140	1,5620						
Jabalina (500g)								1,6801	1,8932				
Jabalina (400g)										2,0952	2,4378	2,9137	3,6206
Martillo (7,26 kg)	1,0300	1,1252	1,2397										
Martillo (6 kg)				1,1864	1,3145								
Martillo (5 kg)						1,3082	1,4656						
Martillo (4 kg)								1,4524	1,6490				
Martillo (3 kg)										1,8654	2,2212	2,7616	3,6895
M.Pesado (15,88 kg)	1,0203	1,0898	1,1697										
M.Pesado (11,34 kg)				1,0488	1,1225								
M.Pesado (9,08 kg)						1,0424	1,1153						
M.Pesado (7,26 kg)								1,1408	1,2286				
M.Pesado (5,45 kg)										1,3043	1,4452	1,6714	2,1057
<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>	<b>W-90</b>	<b>W-95</b>
60 m	0,9890	0,9538	0,9186	0,8834	0,8482	0,8130	0,7778	0,7386	0,6940	0,6140	0,5750	0,4898	0,3776
100 m	0,9900	0,9548	0,9196	0,8844	0,8492	0,8140	0,7788	0,7396	0,6950	0,6420	0,5760	0,4908	0,3786
200 m	0,9702	0,9342	0,8982	0,8622	0,8262	0,7902	0,7542	0,7068	0,6545	0,5857	0,4932	0,3600	
400 m	0,9799	0,9391	0,8983	0,8575	0,8167	0,7715	0,7201	0,6602	0,5889	0,5026	0,3969	0,2665	
800 m	0,9951	0,9537	0,9123	0,8709	0,8295	0,7848	0,7342	0,6752	0,6053	0,5220	0,4228	0,3052	
1500 m	0,9872	0,9457	0,9042	0,8627	0,8212	0,7759	0,7242	0,6635	0,5912	0,5047	0,4014		
60 m v. (0,840)	0,9644												
60 m v. (0,762)		0,9060	0,8965	0,8621	0,8277								
60 m v. (0,686)						0,7923	0,7560	0,7184	0,6739	0,6209	0,5549	0,4697	0,3572
100 m v. (0,840)	0,9852												
80 m v. (0,762)		1,1834	1,0914	1,0964	1,0044								
80 m v. (0,686)						0,9924	0,9004	0,8084	0,7114	0,5946	0,4391	0,2209	
Altura	1,0512	1,1036	1,1614	1,2256	1,2973	1,3779	1,4708	1,5795	1,7094	1,8681	2,0673	2,3261	2,6766

<b>Pértiga</b>	1,0820	1,1451	1,2159	1,2961	1,3877	1,4932	1,6160	1,7854	2,0333	2,4342	3,2020	4,8402
<b>Longitud</b>	1,0500	1,1101	1,1776	1,2538	1,3405	1,4400	1,5557	1,6943	1,8695	2,1645	2,9154	
<b>Peso (4 kg)</b>	1,0368	1,1100	1,1943									
<b>Peso (3 kg)</b>				1,2607	1,3706	1,5015	1,6600	1,8559				
<b>Peso (2 kg)</b>									1,8324	2,0742	2,3894	2,8176 3,4328
<b>Disco (1 kg)</b>	1,0368	1,1150	1,2058	1,3128	1,4407	1,5961	1,7927	2,0542				
<b>Disco (750 g)</b>									2,1546	2,5220	3,0404	3,8270 5,1626
<b>Jabalina (600 g)</b>	1,0621	1,1475	1,2479									
<b>Jabalina (500 g)</b>				1,3147	1,4482	1,6118	1,8171	2,0992				
<b>Jabalina (400 g)</b>									2,2794	2,7129	3,3500	4,3782 6,1371
<b>Martillo (4 kg)</b>	1,0942	1,1763	1,2717									
<b>Martillo (3 kg)</b>				1,2838	1,3984	1,5353	1,7038	1,9160				
<b>Martillo (2 kg)</b>									1,8918	2,1630	2,5284	3,0478 3,8446
<b>M.Pesado (9,08 kg)</b>	1,0922	1,1852	1,2955									
<b>M.Pesado (7,26 kg)</b>				1,1822	1,2918							
<b>M.Pesado (5,45 kg)</b>						1,2108	1,3260	1,4667				
<b>M.Pesado (4 kg)</b>									1,3955	1,5424	1,7304	1,9798 2,3272

#### Art. 14) Marca Mínima Participación

En los Campeonatos de España Individuales de Pista y Ruta se fijará una marca mínima de participación para todas las categorías, sin la cual no se podrá participar. En función del número de atletas inscritos y de las posibilidades del horario se podrá repescar atletas que estén cerca de la marca mínima, siempre y cuando se hubiera realizado la inscripción, por lo que se recomienda realizar la inscripción de atletas que estén cercanas a la marca mínima. Los atletas extranjeros no podrán ser repescados.

#### Art. 15) Marca Mínima Medallas

En los Campeonatos de España Individuales que no haya marca mínima de participación los atletas deberán realizar unas determinadas marcas para tener el derecho a la medalla correspondiente. Tanto si se gana a otro competidor cómo si se es el último clasificado de esa categoría.

#### Art. 16) Cámara de Llamadas

Es obligatorio pasar por Cámara de Llamadas e identificarse mediante la presentación de la licencia nacional, DNI, Pasaporte o documento oficial que incluya foto reciente del atleta.

**Art. 17)** Un atleta será autorizado a participar en una categoría diferente a la suya en un campeonato de España (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 Atletas Master la que dará el visto bueno, o no, a la petición.

#### Art. 18) Precio Inscripción

El coste de la inscripción por atleta en cada campeonato de España de master es de 10 euros (precio por atleta inscrito, no por prueba).

#### Art. 19) Campeonatos de Clubes

El número mínimo de equipos participantes para otorgar el título en un campeonato de España de Clubes es de 3 equipos.

**Art. 20)** El Juez Árbitro respectivo puede interpretar o permitir una variación de todo Artículo aplicable (a excepción del 144.2) con el objetivo de permitir participar a un atleta con una discapacidad física en una Competición que se desarrolle bajo estas Reglas, a condición de que la adaptación no le proporcione una ventaja sobre otro atleta que participe en la misma prueba. En caso de duda o reclamación a la decisión, el asunto deberá someterse al Jurado de Apelación.

#### Art. 21) Pit Lane

En todas las pruebas de marcha habrá Pit Lane.

Actualizado a 4 de diciembre de 2019