

NORMAS GENERALES MASTER

Cláusula COVID-19

La celebración de las competiciones estará condicionada a la evolución de la pandemia del COVID-19, al estricto cumplimiento de la normativa vigente en el momento de la celebración de la competición y las directrices establecidas por las autoridades nacionales e internacionales sobre las medidas de prevención, mitigación y protección en lo referente a minimizar los riesgos de contagio.

Cláusula de Género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el articulado de cualquier Reglamento de Campeonatos de España se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.

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 WA.

Art. 11) ALTURA Y DISTANCIA DE LAS VALLAS

PISTA CUBIERTA

	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	3000	28 + 7	0,914
50-59	3000	28 + 7	0,840
60 y +	2000	18 + 5	0,762

MUJERES

Todas	2000	18 + 5	0,762
-------	------	--------	-------

Art.12) PESO DE LOS ARTEFACTOS

HOMBRES	PESO	DISCO	MARTILLO	JABALINA	MARTILLO
Categoría					
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

Categoría

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) TABLA 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
60 m	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
100 m	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
200 m	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
400 m	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
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	
Salto de 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
Salto con 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
Salto de 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
Lanzamiento de Peso (7,26 kg)	1,0372	1,1137	1,2023										
Lanzamiento de Peso (6 kg)				1,1721	1,2706								
Lanzamiento de Peso (5 kg)						1,2482	1,3607						
Lanzamiento de Peso (4 kg)								1,2806	1,3993				
Lanzamiento de Peso (3k g)										1,5053	1,6866	1,9535	2,4044
Lanzamiento de Disco (2 kg)	1,0143	1,1014	1,2049										
Lanzamiento de Disco (1,5 kg)				1,0218	1,1103								
Lanzamiento de Disco (1 kg)						1,0628	1,1637	1,2781	1,4332	1,6441	1,9508	2,4402	3,3478
Lanzamiento de Jabalina (800 g)	1,0126	1,0862	1,1716										
Lanzamiento de Jabalina (700 g)				1,2278	1,3380								
Lanzamiento de Jabalina (600 g)						1,4140	1,5620						
Lanzamiento de Jabalina (500g)								1,6801	1,8932				
Lanzamiento de Jabalina (400g)										2,0952	2,4378	2,9137	3,6206
Lanzamiento de Martillo (7,26 kg)	1,0300	1,1252	1,2397										
Lanzamiento de Martillo (6 kg)				1,1864	1,3145								
Lanzamiento de Martillo (5 kg)						1,3082	1,4656						
Lanzamiento de Martillo (4 kg)								1,4524	1,6490				
Lanzamiento de Martillo (3 kg)										1,8654	2,2212	2,7616	3,6895

NORMAS GENERALES MASTER

Lanzamiento de M.Pesado (15,88 kg)	1,0203	1,0898	1,1697										
Lanzamiento de M.Pesado (11,34 kg)				1,0488	1,1225								
Lanzamiento de M.Pesado (9,08 kg)						1,0424	1,1153						
Lanzamiento de M.Pesado (7,26 kg)								1,1408	1,2286				
Lanzamiento de M.Pesado (5,45 kg)										1,3043	1,4452	1,6714	2,1057
MUJERES	W-35	W-40	W-45	W-50	W-55	W-60	W-65	W-70	W-75	W-80	W-85	W-90	W-95
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	
Salto de 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
Salto con Pértiga	1,0820	1,1451	1,2159	1,2961	1,3877	1,4932	1,6160	1,7854	2,0333	2,4342	3,2020	4,8402	
Salto de Longitud	1,0500	1,1101	1,1776	1,2538	1,3405	1,4400	1,5557	1,6943	1,8695	2,1645	2,9154		
Lanzamiento de Peso (4 kg)	1,0368	1,1100	1,1943										
Lanzamiento de Peso (3 kg)				1,2607	1,3706	1,5015	1,6600	1,8559					
Lanzamiento de Peso (2 kg)									1,8324	2,0742	2,3894	2,8176	3,4328
Lanzamiento de Disco (1 kg)	1,0368	1,1150	1,2058	1,3128	1,4407	1,5961	1,7927	2,0542					
Lanzamiento de Disco (750 g)									2,1546	2,5220	3,0404	3,8270	5,1626
Lanzamiento de Jabalina (600 g)	1,0621	1,1475	1,2479										
Lanzamiento de Jabalina (500 g)				1,3147	1,4482	1,6118	1,8171	2,0992					
Lanzamiento de Jabalina (400 g)									2,2794	2,7129	3,3500	4,3782	6,1371
Lanzamiento de Martillo (4 kg)	1,0942	1,1763	1,2717										
Lanzamiento de Martillo (3 kg)				1,2838	1,3984	1,5353	1,7038	1,9160					
Lanzamiento de Martillo (2 kg)									1,8918	2,1630	2,5284	3,0478	3,8446
Lanzamiento de M.Pesado (9,08 kg)	1,0922	1,1852	1,2955										
Lanzamiento de M.Pesado (7,26 kg)				1,1822	1,2918								
Lanzamiento de M.Pesado (5,45 kg)						1,2108	1,3260	1,4667					
Lanzamiento de M.Pesado (4 kg)									1,3955	1,5424	1,7304	1,9798	2,3272

Art. 14) MARCAS MÍNIMAS DE 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.

Al igual que en otras categorías se podrá admitir la participación de atletas sin marca mínima o sin marca en la prueba en la que quieran participar, esta excepción es aplicable sólo para

atletas con un alto nivel deportivo: atletas con récord de España o atletas con medalla individual en campeonatos internacionales. El interesado deberá solicitarlo a la oficina de la RFEA y ésta decidirá previa consulta a la Comisión Master.
Los atletas extranjeros no podrán ser repescados.

Art. 15) MARCAS MÍNIMAS MEDALLA

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 Atletismo Master la que dará el visto bueno, o no, a la petición.

Art. 18) 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).

Como en el resto de categorías podrán ser aceptadas inscripciones fuera de plazo (con marca mínima) con un recargo de 6 euros por día laborable y con un tope de 24 horas antes del inicio de la primera prueba del campeonato.

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.

En los Campeonatos de España de Relevos en pista (4x100 m, 4x200 m, 4x400 m) no hace falta que haya 3 equipos participando en una categoría para tener derecho a medalla, si bien los equipos 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. 20) El Juez Árbitro respectivo puede interpretar o permitir una variación de todo Artículo aplicable (a excepción de la RT6.2) 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.

Art. 22) CAMPEONATOS INTERNACIONALES MASTER

Participación

Para participar en Campeonatos Internacionales Master hay que tener licencia nacional de atletismo, no hace falta marca mínima, sólo hay que inscribirse en el tiempo y forma que marca el reglamento de cada campeonato. El precio de la inscripción varía según el campeonato. La inscripción la tiene que hacer el propio atleta en la página web del campeonato pagando con su tarjeta de crédito.

Vestuario

Es obligatorio participar con la ropa oficial de cada país. La RFEA entregará de forma gratuita camiseta y pantalón (hombres) o top y braga (mujeres) a aquellos atletas que posean la marca mínima (realizada en 2020 o 2021) recogida en este cuadro, entre éstos atletas aquellos que no tengan la ropa de anteriores campeonatos deberán indicar la talla a la RFEA en el teléfono 91 548 78 60 (de 15 a 20 horas) o en el correo electrónico: fmarquina@rfea.es enviándose al domicilio particular del atleta por mensajería corriendo los gastos de envío por cuenta del atleta

(10 euros en Península y 20 en las islas). El resto de atletas pueden adquirirlo en la página web de Joma Joma-sport.com

Este vestuario es válido por 4 años (como en el resto de categorías), en ningún caso se entregará más de una equipación por atleta durante este período de tiempo.

La RFEA proporcionará Chándal del equipo nacional, siempre que las existencias lo permitan, a todos aquellos atletas que logren medalla en prueba individual en alguno de estos campeonatos internacionales Master, esta ropa se deberá pedir a la vuelta del campeonato, en las mismas condiciones que la ropa de competición. Este chándal es válido por 4 años (como en el resto de categorías), en ningún caso se entregará más de uno por atleta durante este período de tiempo.

HOMBRES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
60 m	7.70	7.80	8.00	8.30	8.60	9.50	10.20	11.00	12.00	13.00	14.50	18.00	29.00
100 m	12.30	12.60	12.90	13.20	13.70	14.90	15.50	17.00	18.50	20.00	22.00	25.00	42.00
200 m	24.50	25.00	25.70	27.00	28.00	30.00	33.00	36.00	39.00	42.00	50.00	1:02	1:30
400 m	54.50	55.50	57.00	59.00	1:02	1:08	1:15	1:22	1:30	1:45	2:00	2:40	3:30
800 m	2:05	2:07	2:10	2:16	2:25	2:35	2:50	3:10	3:25	3:50	4:40	6:10	8:10
1500 m	4:15	4:20	4:25	4:35	5:00	5:20	5:40	6:20	7:00	8:00	9:30	12:30	20:00
3000 m	9:15	9:20	9:40	10:00	10:45	11:30	12:20	13:30	15:00	17:00	20:15	26:50	42:50
5000 m	16:00	16:20	16:50	17:50	19:00	20:00	21:00	24:00	26:00	30:00	34:50	46:10	1h14
10.000 m/10 km	34:00	35:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	50:00	54:00	1h02	1h12	1h35	2h30
Medio Maratón	1h14	1h16	1h18	1h22	1h27	1h32	1h36	1h49	1h58	2h15	2h35		
60 m vallas	9.50	10.00	11.00	11.00	12.00	13.00	13.50	14.00	15.00	18.00	22.00	28.00	36.00
80/100/110 m v.	18.00	19.00	20.00	20.50	21.50	22.00	23.00	19.00	21.00	24.00	27.0	33.0	47.0
300/400 m v.	1:02	1:04	1:07	1:12	1:16	55.00	1:00	1:05	1:15	1:20	1:36	2:10	3:42
2000/3000 m obstáculos	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	8:30	9:00	10:00	11:00				
Salto de Altura	1,70	1,65	1,60	1,50	1,40	1,30	1,25	1,10	1,05	1,00	0,90	0,70	0,60
Salto con Pértiga	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,95	1,70	1,45			
Salto de Longitud	6,00	5,60	5,30	5,00	4,60	4,00	3,70	3,40	3,10	2,70	2,10	1,50	0,70
Triple Salto	11,50	10,50	10,25	10,00	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	5,50	4,50	3,50	2,50
Lanzamiento de Peso	12,00	11,00	10,50	10,50	9,50	10,00	9,00	9,00	8,00	7,00	6,00	4,00	3,00
Lanzamiento de Disco	32,00	31,00	30,00	33,00	31,50	32,00	30,00	26,00	24,00	20,00	16,00	10,00	8,00
Lanzamiento de Martillo	36,00	34,00	32,00	32,00	30,00	32,00	30,00	25,00	22,00	18,00	14,00	8,00	6,00
Lanzamiento de Martillo Pes.	12,00	11,00	10,00	12,00	11,00	12,00	11,00	10,00	9,00	7,00	6,00	5,00	4,00
Lanzamiento de Jabalina	42,50	40,00	37,50	40,00	37,50	35,00	30,00	25,00	20,00	16,00	14,00	10,00	6,00
Decatlón	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000	5.000
Pentatlón Lanzamientos	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400	2.400
3000 m Marcha	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	18:00	20:00	21:30	23:00	25:00	28:00	31:00
5000 m Marcha	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:30	34:00	37:00	40:00	44:00	48:00	54:00
10 km Marcha	51:30	53:30	55:45	58:10	1h01	1h04	1h08	1h13	1h18	1h25	1h34	1h45	2h00
20 km Marcha	1h47	1h50	1h55	2h00	2h05	2h11	2h14	2h29	2h41	2h56	3h16	3h43	4h22

Para las modalidades de 100 km, 24 horas, Motaña y Trail hay que tener marca mínima en alguna otra prueba

MUJERES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
60 m	9.00	9.20	9.50	10.00	10.50	11.50	12.50	14.00	15.00	16.00	17.00
100 m	14.50	14.75	15.25	16.00	17.00	18.50	20.00	22.50	24.00	27.00	30.00
200 m	29.50	30.00	31.00	33.00	36.00	39.00	42.00	45.00	48.00	52.00	57.00
400 m	1:04	1:05	1:10	1:16	1:23	1:30	1:38	1:46	1:55	2:10	2:25
800 m	2:28	2:30	2:40	2:50	3:05	3:20	3:40	4:05	4:35	5:10	5:50
1500 m	5:05	5:10	5:30	5:50	6:10	6:40	7:20	8:10	9:10	10:20	11:40

NORMAS GENERALES MASTER

3000 m	11:10	11:30	12:00	12:40	13:30	14:20	15:30	17:30	20:00	22:00	25:00
5000 m	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	26:00	30:00	34:00	38:00	42:00
10.000 m / 10 km	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	54:00	1h02	1h12	1h20	1h25
Medio Maratón	1h27	1h32	1h36	1h40	1h45	1h49	1h58	2h15	2h35		
60 m vallas	11.00	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	17.50	19.50	22.00	
80/100 m vallas	19.00	16.50	17.25	18.00	19.00	20.00	23.00	27.00	32.00	38.00	
300/400 m vallas	1:12	1:16	1:20	1:00	1:10	1:15	1:20	1:30	1:40	1:54	
2000 m obstáculos	8:15	8:30	8:45	9:15	10:00	11:00	12:00				
Salto de Altura	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85
Salto con Pértiga	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20				
Salto de Longitud	4,50	4,30	4,10	3,90	3,60	3,30	3,00	2,70	2,40	2,10	1,80
Triple Salto	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,00	4,00	3,50
Lanzamiento de Peso	9,00	8,50	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	6,00	5,00	4,50
Lanzamiento de Disco	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00	14,00	12,00	10,00
Lanzamiento de Martillo	26,00	24,00	22,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00	8,00
Lanzamiento de Martillo Pesado	10,00	9,00	8,00	8,00	7,00	8,00	7,00	6,00	5,00	4,00	3,00
Lanzamiento de Jabalina	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	12,00	10,00	8,00	6,00
Heptatlón	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500
Pentatlón de Lanzamientos	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300
3000 m Marcha	17:30	18:15	19:00	20:00	21:00	22:30	23:30	25:00	26:30	29:00	32:00
5000 m Marcha	31:00	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	38:00	40:00	43:00	46:00	50:00
10 km Marcha	1h04	1h06	1h08	1h11	1h13	1h15	1h20	1h25	1h32	1h40	1h50
20 km Marcha	2h13	2h17	2h21	2h27	2h32	2h36	2h50	3h00			

Para las modalidades de 100 km, 24 h, Motaña y Trail hay que tener marca mínima en alguna otra prueba

Realizado a 8 de enero de 2021
Actualizado a 4 de febrero de 2021