



MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN CTO. ESPAÑA MÁSTER 2020

Marcas conseguidas desde el 1 de noviembre de 2018 hasta el día de cierre de inscripciones

HOMBRES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
50m	6.70	6.90	7.15	7.40	7.65	8.20	8.50	9.20	10.00	10.85	12.10	15.00	24.20
60m	7.80	8.00	8.25	8.60	9.00	9.50	10.20	11.00	12.00	13.00	14.50	18.00	29.00
100m	12.40	12.80	13.20	13.60	14.20	14.90	15.50	17.00	18.50	20.00	22.00	25.00	42.00
200m	25.00	25.50	26.20	27.50	28.50	30.00	33.00	36.00	39.00	42.00	50.00	1:02	1:30
400m	55.00	56.00	57.50	1:00	1:03	1:08	1:15	1:22	1:30	1:45	2:00	2:40	3:30
800m	2:05	2:08	2:12	2:17	2:25	2:35	2:50	3:10	3:25	3:50	4:40	6:10	8:10
1.500m	4:15	4:22	4:30	4:40	5:00	5:20	5:40	6:20	7:00	8:00	9:30	12:30	20:00
Milla	4:35	4:45	4:55	5:05	5:25	5:45	6:10	6:55	7:40	8:40	10:15	13:30	21:30
3.000m	9:15	9:30	9:50	10:15	10:45	11:30	12:20	13:30	15:00	17:00	20:15	26:50	42:50
5.000m	16:00	16:30	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	24:00	26:00	30:00	34:50	46:10	1h14
10.000m	34:00	35:00	36:00	38:00	40:00	42:00	44:00	50:00	54:00	1h02	1h12	1h35	2h30
50m vallas	8.35	8.75	9.20	09.20	10.20	10.85	11.25	11.70	12.50	15.00	18.35	23.35	30.00
60m 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
Vallas Altas/Cortas	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
Vallas Bajas/Largas	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
Obstáculos	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	8:30	9:00	10:00	11:00	No autorizado			
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
Pértiga	3,50	3,25	3,00	2,75	2,50	2,25	2,00	1,95	1,70	1,45			
Longitud	5,80	5,40	5,10	4,80	4,50	4,00	3,70	3,40	3,10	2,70	2,10	1,50	0,70
Triple	11,50	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,50	5,50	4,50	3,50	2,50
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
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
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
Martillo Pesado	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
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
Pentatlón	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600	2.600
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
Pent. 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
3.000m 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
5.000m 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
10km Marcha	51:30	53:30	55:45	58:10	1h01	1h04	1h08	1h13	1h18	1h25	1h34	1h45	2h00
20km Marcha	1h47	1h50	1h55	2h00	2h05	2h11	2h14	2h29	2h41	2h56	3h16	3h43	4h22
RUTA	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
10km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1h02	1h15	1h35	2h30
Medio Maratón	1h24	1h28	1h32	1h36	1h40	1h44	1h48	1h53	1h59	2h15	2h40	3h35	
Maratón	3h00	3h10	3h20	3h30	3h40	3h50	4h00	4h15	4h30	4h45	5h40		
100km	9h10	9h30	9h50	10h10	10h30	10h50	11h10	11h30	12h25	13h00			

MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN LANZAMIENTOS LARGOS 2020

HOMBRES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
Disco	42,00	40,00	38,00	38,00	36,00	38,00	36,00	34,00	30,00	22,00	18,00	15,00	10,00
Martillo	48,00	46,00	44,00	37,00	36,00	36,00	34,00	34,00	30,00	25,00	20,00	15,00	10,00
Martillo Pesado	14,00	13,00	12,00	13,00	12,00	14,00	12,00	12,00	10,00	10,00	9,00	7,00	6,00
Jabalina	48,00	46,00	44,00	45,00	42,00	38,00	33,00	28,00	22,00	20,00	18,00	15,00	10,00

MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN CTO. ESPAÑA MÁSTER 2020

Marcas conseguidas desde el 1 de noviembre de 2018 hasta el día de cierre de inscripciones											
MUJERES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
50m	7.90	8.20	8.75	9.20	9.60	10.00	10.85	11.70	12.50	13.35	14.20
60m	9.00	9.30	9.60	10.00	10.50	11.50	12.50	14.00	15.00	16.00	17.00
100m	14.50	15.00	15.50	16.00	17.00	18.50	20.00	22.50	24.00	27.00	30.00
200m	29.50	30.50	31.50	33.00	36.00	39.00	42.00	45.00	48.00	52.00	57.00
400m	1:04	1:06	1:10	1:16	1:23	1:30	1:38	1:46	1:55	2:10	2:25
800m	2:28	2:33	2:40	2:50	3:05	3:20	3:40	4:05	4:35	5:10	5:50
1.500m	5:05	5:15	5:30	5:50	6:10	6:40	7:20	8:10	9:10	10:20	11:40
Milla	5:30	5:45	6:00	6:20	6:40	7:10	8:00	8:50	9:50	11:05	12:25
3.000m	11:10	11:30	12:00	12:40	13:30	14:20	15:30	17:30	20:00	22:00	25:00
5.000m	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	26:00	30:00	34:00	38:00	42:00
10.000m	40:00	42:00	44:00	46:00	48:00	50:00	54:00	1h02	1h12	1h20	1h25
50m vallas	9.20	10.00	10.85	11.70	12.50	12.95	13.75	14.60	16.25	18.35	
60m vallas	11.00	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	17.50	19.50	22.00	
Vallas Altas/Cortas	19.00	16.50	17.25	18.00	19.00	20.00	23.00	27.00	32.00	38.00	
Vallas Bajas/Largas	1:12	1:16	1:20	1:00	1:10	1:15	1:20	1:30	1:40	1:54	
Obstáculos	8:15	8:30	8:45	9:15	10:00	11:00	12:00				
Altura	1,40	1,35	1,30	1,25	1,20	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85
Pértiga	2,40	2,20	2,00	1,80	1,60	1,40	1,20				
Longitud	4,50	4,30	4,10	3,90	3,60	3,30	3,00	2,70	2,40	2,10	1,80
Triple	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	5,00	4,00	3,50
Peso	9,00	8,50	8,00	8,00	7,50	7,00	6,50	6,00	6,00	5,00	4,50
Disco	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00	14,00	12,00	10,00
Martillo	26,00	24,00	22,00	22,00	20,00	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00	8,00
Martillo Pesado	10,00	9,00	8,00	8,00	7,00	8,00	7,00	6,00	5,00	4,00	3,00
Jabalina	28,00	26,00	24,00	22,00	20,00	18,00	16,00	12,00	10,00	8,00	6,00
Pentatlón	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.200
Heptatlón	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500	3.500
Pent. Lanzamientos	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300
3.000m Marcha	17:30	18:15	19:00	20:00	21:00	22:30	23:30	25:00	26:30	29:00	32:00
5.000m Marcha	31:00	32:00	33:00	34:00	35:00	36:00	38:00	40:00	43:00	46:00	50:00
10km Marcha	1h05	1h08	1h11	1h15	1h19	1h24	1h31	1h39	1h49	2h02	2h15
20km Marcha	2h15	2h21	2h27	2h35	2h43	2h53	3h07	3h23			
RUTA	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
10km	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	56:00	58:00	1h02	1h12	1h20	1h25
Medio Maratón	1h45	1h50	1h55	2h00	2h05	2h10	2h15	2h20	2h40	3h00	
Maratón	3h40	3h50	4h00	4h10	4h20	4h30	4h40	5h00	5h40		
100km	10h30	10h50	11h10	11h45	12h05	12h25	12h45	13h00			

MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN LANZAMIENTOS LARGOS 2020

MUJERES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
Disco	35,00	32,50	30,00	27,50	25,00	20,00	18,00	16,00	14,00	12,00	10,00
Martillo	40,00	34,00	28,00	28,00	26,00	24,00	20,00	17,50	20,00	15,00	10,00
Martillo Pesado	11,00	10,00	9,00	9,00	8,00	9,00	8,00	7,00	7,00	6,00	5,00
Jabalina	35,00	32,50	30,00	30,00	27,50	25,00	20,00	18,00	16,00	12,00	10,00

MARCAS MÍNIMAS MEDALLA CTO. ESPAÑA MÁSTER 2020

RELEVOS	35	40	45	50	55	60	65	70
4x100m Hombres	54.00	56.00	58.00	1:00	1:02	1:04	1:06	1:21
4x100m Mixto	58.00	1:00	1:02	1:04	1:07	1:11	1:15	
4x100m Mujeres	1:02	1:04	1:06	1:08	1:12	1:18	1:24	
4x200m Hombres	1:48	1:50	1:53	1:58	2:02	2:08	2:20	2:32
4x200m Mixto	1:57	2:00	2:04	2:09	2:17	2:26	2:38	
4x200m Mujeres	2:06	2:10	2:14	2:20	2:32	2:44	2:56	
4x400m Hombres	3:56	4:04	4:10	4:20	4:32	4:52	5:20	6:00
4x400m Mixto	4:16	4:24	4:35	4:52	5:12	5:36	6:06	
4x400m Mujeres	4:36	4:44	5:00	5:24	5:52	6:20	6:52	