

## MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN CAMPEONATO ESPAÑA MÁSTER 2021

Si la situación sanitaria obligara a restringir el número de atletas participantes se fijaría un número máximo de atletas por prueba y categoría, admitiéndose a los mejores por marca de inscripción, en cuyo caso la marca mínima no daría acceso a participar en el campeonato.

Plazo de validez de las marcas: 1 de abril de 2019 a 2 semanas antes del Campeonato

| MUJERES                        | 35    | 40    | 45    | 50    | 55    | 60    | 65    | 70    | 75    | 80    | 85    |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 50 m                           | 8.00  | 8.20  | 8.50  | 9.20  | 9.60  | 10.00 | 10.85 | 11.70 | 12.50 | 13.35 | 14.20 |
| 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 |
| Milla                          | 5:30  | 5:35  | 6:00  | 6:20  | 6:40  | 7:10  | 8:00  | 8:50  | 9:50  | 11:05 | 12:25 |
| 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                       | 40:00 | 42:00 | 44:00 | 46:00 | 48:00 | 50:00 | 54:00 | 1h02  | 1h12  | 1h20  | 1h25  |
| 50 m vallas                    | 9.20  | 10.00 | 10.85 | 11.70 | 12.50 | 12.95 | 13.75 | 14.60 | 16.25 | 18.35 |       |
| 60 m 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 |       |       |       |       |
| 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  |
| 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 |
| 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  |       |       |       |
| RUTA                           | 35    | 40    | 45    | 50    | 55    | 60    | 65    | 70    | 75    | 80    | 85    |
| 10 km                          | 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  |       |       |
| 100 km                         | 10h30 | 10h50 | 11h10 | 11h45 | 12h05 | 12h25 | 12h45 | 13h00 |       |       |       |

## MARCAS MÍNIMAS DE PARTICIPACIÓN LANZAMIENTOS LARGOS 2021

| MUJERES                        | 35    | 40    | 45    | 50    | 55    | 60    | 65    | 70    | 75    | 80    | 85    |
|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Lanzamiento de Disco           | 35,00 | 32,50 | 30,00 | 27,50 | 25,00 | 20,00 | 18,00 | 16,00 | 14,00 | 12,00 | 10,00 |
| Lanzamiento de Martillo        | 40,00 | 34,00 | 28,00 | 28,00 | 26,00 | 24,00 | 20,00 | 17,50 | 20,00 | 15,00 | 10,00 |
| Lanzamiento de Martillo Pesado | 11,00 | 10,00 | 9,00  | 9,00  | 8,00  | 9,00  | 8,00  | 7,00  | 7,00  | 6,00  | 5,00  |
| Lanzamiento de 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 2021

| RELEVOS         | 35    | 40    | 45    | 50   | 55   | 60   | 65   | 70                 |
|-----------------|-------|-------|-------|------|------|------|------|--------------------|
| 4x100 m Hombres | 54.00 | 56.00 | 58.00 | 1:00 | 1:02 | 1:04 | 1:06 | 1:21               |
| 4x100 m Mixto   | 58.00 | 1:00  | 1:02  | 1:04 | 1:07 | 1:11 | 1:15 |                    |
| 4x100 m Mujeres | 1:02  | 1:04  | 1:06  | 1:08 | 1:12 | 1:18 | 1:24 |                    |
| 4x200 m Hombres | 1:48  | 1:50  | 1:58  | 1:58 | 2:02 | 2:08 | 2:20 | 2:32               |
| 4x200 m Mixto   | 1:57  | 2:00  | 2:06  | 2:09 | 2:17 | 2:26 | 2:38 |                    |
| 4x200 m Mujeres | 2:06  | 2:10  | 2:14  | 2:20 | 2:32 | 2:44 | 2:56 |                    |
| 4x400 m Hombres | 3:56  | 4:04  | 4:10  | 4:20 | 4:32 | 4:52 | 5:20 | 6:00               |
| 4x400 m Mixto   | 4:16  | 4:24  | 4:35  | 4:52 | 5:12 | 5:36 | 6:06 | Más dura que 2020  |
| 4x400 m Mujeres | 4:36  | 4:44  | 5:00  | 5:24 | 5:52 | 6:20 | 6:52 | Más suave que 2020 |