

CAMPEONATO DE ESPAÑA MASTER DE DECATLÓN, HEPTATLÓN, PENTATLÓN DE LANZAMIENTOS, 10.000 m y MILLA EN PISTA

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.

1) La Real Federación Española de Atletismo organizará el Campeonato de España de Pruebas Combinadas Master, Campeonato de España de Pentatlón de Lanzamientos Master y Campeonato de España de 10.000 y Milla Master en Pista a celebrar los días 10 y 11 de mayo de 2025 en lugar a designar.

2) Se disputarán las siguientes pruebas tanto en hombres como en mujeres:

- XXI Campeonato de España Master de Decatlón
- XXI Campeonato de España Master de Heptatlón
- XVII Campeonato de España Master de Pentatlón de Lanzamientos
- VI Campeonato de España Master de 10.000 m y Milla en Pista

El pentatlón de lanzamientos consta de las siguientes pruebas y orden para Hombres y Mujeres:

1. Lanzamiento de Martillo
2. Lanzamiento de Peso
3. Lanzamiento de Disco
4. Lanzamiento de Jabalina
5. Lanzamiento de Martillo Pesado.

El decatlón masculino estará constituido por las siguientes pruebas y orden:

1. 100 m
2. Salto de Longitud
3. Lanzamiento de Peso
4. Salto de Altura
5. 400 m
6. Vallas Altas
7. Lanzamiento de Disco
8. Salto con Pértiga
9. Lanzamiento de Jabalina
10. 1500 m.

El heptatlón femenino estará constituido por las siguientes pruebas y orden:

1. Vallas Altas
2. Salto de Altura
3. Lanzamiento de Peso
4. 200 m
5. Salto de Longitud
6. Lanzamiento de Jabalina
7. 800 m.

Normas de participación.

1) Podrán participar los atletas master que estén en posesión de las marcas mínimas establecidas. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2024 hasta el 27 de abril de 2025.

Si la marca está conseguida en una prueba de Ruta deberá haber sido lograda en un circuito homologado por la RFEA, incluido en el Calendario Nacional o Autonómico, contando con la presencia de jueces y con un desnivel máximo de 1 por mil, no valiendo como marca mínima las logradas en pruebas con más desnivel del antes citado.

Campeonato de España Master de Pruebas Combinadas, Milla y 10.000 m 2025

En el momento de la inscripción se debe seleccionar, en el desplegable de pruebas, la prueba con la que se desea ser inscrito siendo responsabilidad del club el elegir la que recupere mejor marca. En el caso de que la marca que recupera no sea la esperada contactar con el Área de Competición de la RFEA para comprobarlo (siempre antes del cierre de inscripciones).

Para algunas pruebas sirven como mínimas diferentes distancias, estas son las pruebas para las que sirve otra:

Milla: 800 m, 1500 m, Milla y 3000 m

10.000 m: 5000 m, 5 km, 10.000 m, 10 km y Medio Maratón

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	
800 m	2:00.00	2:01.00	2:03.00	2:07.00	2:15.00	2:26.00	2:36.00	3:00.00	3:25.00	3:45.00	4:00.00	
1500 m	4:07.00	4:12.00	4:15.00	4:23.00	4:40.00	5:00.00	5:30.00	6:00.00	6:30.00	7:00.00	8:30.00	
Milla	4:25	4:30	4:35	4:43	5:00	5:20	5:50	6:25	6:55	7:30	9:00	
3000 m	8:45	9:00	9:10	9:25	10:10	10:20	11:30	13:00	14:30	16:00	18:00	
5000 m / 5 km	15:20	16:00	16:15	16:45	17:30	20:00	21:30	23:00	25:00	27:30	32:00	
10.000 m / 10 km	32:00	33:00	34:00	35:00	37:00	41:00	44:00	48:00	52:00	59:00	1h08	
Medio Maratón	1h10	1h12	1h14	1h16	1h20	1h27	1h34	1h45	1h50	2h10	2h30	
Decatlón	5000											
Pentatlón	2500			2700			2600			2600		

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
800 m	2:25.00	2:27.00	2:30.00	2:36.00	2:50.00	3:15.00	3:20.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00
1500 m	5:00.00	5:00.00	5:15.00	5:25.00	6:00.00	6:30.00	6:40.00	7:50.00	8:30.00	9:15.00
Milla	5:25	5:25	5:45	5:55	6:30	7:00	7:15	8:30	9:15	10:00
3000 m	10:40	10:45	11:15	12:00	12:40	14:00	15:00	16:30	17:00	19:00
5000 m / 5 km	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	24:00	26:00	28:00	31:00	33:00
10.000 m / 10 km	37:00	39:00	41:00	43:00	45:00	50:00	54:00	1h00	1h10	1h15
Medio Maratón	1h21	1h25	1h29	1h33	1h38	1h47	1h57	2h07	2h30	2h40
Heptatlón	3200									
Pentatlón Lanz.	2300			2500			2300			

La RFEA podrá aceptar la participación de atletas, por orden de marca en pruebas donde compite una única categoría o por orden de puntuación WMA 2023 cuando compiten varias categorías juntas, siempre y cuando presenten mejor marca que la indicada en el siguiente cuadro.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	
800 m	2:04.00	2:06.00	2:08.00	2:10.00	2:20.00	2:30.00	2:40.00	3:10.00	3:20.00	3:50.00	4:10.00	
1500 m	4:10.00	4:15.00	4:20.00	4:25.00	4:45.00	5:10.00	5:40.00	6:10.00	6:40.00	7:10.00	8:40.00	
Milla	4:30	4:35	4:40	4:50	5:10	5:35	6:05	6:35	7:05	7:40	9:10	
3000 m	9:00	9:15	9:30	9:45	10:15	10:30	12:00	14:00	15:00	17:00	19:00	
5000 m / 5 km	15:45	16:15	16:45	17:15	18:00	20:00	22:00	24:00	26:00	28:00	33:00	
10.000 m / 10 km	32:30	33:30	34:30	35:30	37:00	41:00	45:00	49:00	53:00	1h00	1h10	
Medio Maratón	1h11	1h13	1h15	1h17	1h21	1h28	1h36	1h47	1h52	2h15	2h30	
Decatlón	4800											
Pentatlón Lanz.	2300			2500			2400			2400		

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
800 m	2:30.00	2:35.00	2:40.00	2:45.00	3:00.00	3:20.00	3:30.00	4:40.00	5:10.00	5:45.00
1500 m	5:10.00	5:10.00	5:30.00	5:35.00	6:15.00	6:45.00	7:00.00	8:05.00	8:45.00	9:30.00
Milla	5:30	5:30	5:50	6:00	6:40	7:15	7:30	8:40	9:20	10:10
3000 m	11:00	11:15	11:30	12:30	13:30	15:00	16:00	17:30	18:00	20:00
5000 m / 5 km	19:00	19:30	21:00	22:00	24:00	26:00	27:00	29:00	32:00	35:00
10.000 m / 10 km	39:00	40:00	43:00	45:00	49:00	53:00	55:00	1h00	1h10	1h15
Medio Maratón	1h24	1h27	1h32	1h36	1h45	1h53	h158	2h08	2h30	2h40
Heptatlón	3000									
Pentatlón Lanz.	2100			2300			2100			

Campeonato de España Master de Pruebas Combinadas, Milla y 10.000 m 2025

La RFEA se reserva el derecho a no completar el cupo de participación establecido en el caso de que el nivel deportivo de la marca no sea el suficiente para el nivel de la competición.

La RFEA igualmente se reserva, por interés del campeonato, el derecho de tramitar invitaciones a atletas españoles no ampliando por ello la cuota de participación señalada en el presente artículo (Artículo 6 Normas generales de participación de Atletismo Master).

2) En el caso de que el número de atletas con mínima en alguna prueba no alcanzara la cuota de participación que se indica a continuación:

Milla

- 16 atletas máximo en cada una de las siguientes categorías: M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 F35 F40 F45 F50 F55 F60
- 16 atletas entre todas las categorías: M70 y +
- 16 atletas entre todas las categorías: F65 y +

10.000 m

- 20 atletas máximo en cada una de las siguientes categorías: M35 M40 M45 M50 M55
- 20 atletas entre todas las categorías: M60 M65
- 20 atletas entre todas las categorías: F35 F40
- 20 atletas entre todas las categorías: F45 F50
- 20 atletas entre todas las categorías: M70 y + / F55 y +

Decatlón/Heptatlón

- 15 atletas entre todas las categorías de hombres
- 15 atletas entre todas las categorías de mujeres

Pentatlón de Lanzamientos

- 12 atletas entre todas las categorías: M35 M40 M45
- 12 atletas entre todas las categorías: M50 M55
- 12 atletas entre todas las categorías: M60 M65
- 10 atletas entre todas las categorías: F35 F40 F45
- 10 atletas entre todas las categorías: F50 F55
- 10 atletas entre el conjunto de todas las categorías: M70 y + / F60 y +

3) El plazo de inscripción se cierra el lunes 28 de abril de 2025 a las 23:59. El coste de la inscripción es de 10 euros. Los atletas deberán realizar la inscripción por sus clubes (o los propios atletas) exclusivamente a través de la intranet de la RFEA [Call Room](#)

4) Todos los dorsales y acreditaciones del equipo deberán ser recogidos por el delegado del club (o persona autorizada) en el lugar designado por la organización.

Normas técnicas

1) La distribución de pruebas será la siguiente:

sábado 10 de mayo (jornada de mañana)	
Prueba	Categoría
Pentatlón Lanzamientos	M35 M40 M45
Pentatlón Lanzamientos	M60 M65
sábado 10 de mayo (jornada de tarde)	
Prueba	Categoría
Decatlón	Tod@s
Heptatlón	Tod@s
Pentatlón Lanzamientos	M70 y + / Mujeres todas las categorías
Milla	M35 M40 M45 M50 M55
10.000 m	M60 y + / Mujeres todas las categorías
domingo 11 de mayo (mañana)	
Prueba	Categoría
Pentatlón Lanzamientos	M50 M55
Decatlón	Tod@s
Heptatlón	Tod@s
Milla	M60 y + / Mujeres todas las categorías
10.000 m	M35 M40 M45 M50 M55

2) Horario:

Se encuentra en proceso de elaboración. El límite de presentación en Cámara de Llamadas será:

Carreras:	10 minutos antes de la hora oficial de la prueba
Saltos (excepto salto con pértiga)	35 minutos antes de la hora oficial de la prueba
Salto con Pértiga	55 minutos antes de la hora oficial de la prueba
Lanzamientos	35 minutos antes de la hora oficial de la prueba

3) Homologación de artefactos. Se fija como límite en cada sesión:

Primer concurso: 1 hora antes del comienzo de la prueba.

Resto de la jornada: hora de comienzo de la primera prueba de la jornada.

4) Altura de listones Se fijará la cadencia en función de los/as atletas inscritos/as.

5) Trofeos

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

6) Para todo lo no previsto en el presente reglamento se hará cumplir la normativa de World Athletics, World Masters Athletics, European Masters Athletics y las normas generales de competición de la Real Federación Española de Atletismo.

Actualizado (11 abril): Art. 1 normas técnicas (distribución de pruebas).