

## Normas generales de competición Master

### Categorías temporada 2026

Las categorías master son las siguientes:

Categoría	Rango de edad
M/F35	De 35 a 39 años
M/F40	De 40 a 44 años
M/F45	De 45 a 49 años
M/F50	De 50 a 54 años
M/F55	De 55 a 59 años
M/F60	De 60 a 64 años
M/F65	De 65 a 69 años
M/F70	De 70 a 74 años
M/F75	De 75 a 79 años
M/F80	De 80 a 84 años
M/F85	De 85 a 89 años
M/F90	De 90 a 94 años
M/F95	De 95 a 99 años

### Normas de participación

- 1) Para competir en los Campeonatos de España es imprescindible estar en posesión de la licencia RFEA (estándar o plus) en vigor en el momento de la inscripción y siempre que no exista, sobre el titular, sanción en la fecha de inscripción. Para los Campeonatos de Trail-Running, Campo a Través y Ruta (Milla, 5 km, 10 km, Medio Maratón, Maratón, 50 km y 100 km) también es válida la licencia Corredor y Plus siempre y cuando el ámbito de la licencia sea nacional.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Es obligatoria la participación con la equipación oficial del club al que pertenece el atleta.
- 5) Se apela a la responsabilidad de los atletas para comunicar renuncias a alguna prueba en la que hayan sido admitidos de modo que pueda ser repescado el siguiente atleta en lista de espera o se pueda elaborar las series en el caso de que esta renuncia se produzca durante la semana del campeonato.
- 6) Conforme las normativas de European Masters Athletics y World Masters Athletics, se autoriza la participación de 1 ó 2 atletas, no siendo necesaria la presencia de 3 atletas para disputar una prueba.
- 7) En los Campeonatos de España Individuales de Pista y Ruta se fijará una marca mínima de participación para todas las categorías. En función del número de atletas inscritos y de las posibilidades del horario se podrá repescar a aquellos atletas que estén cerca de la marca mínima, siempre y cuando se hubiera realizado la inscripción y estén en posesión de su correspondiente marca de repesca (si ésta estuviera establecida).

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 o interesada deberá solicitarlo al departamento de competición de la RFEA, antes de la fecha de cierre de las inscripciones del campeonato en que desee participar.

## Normas Generales Master 2026

**8)** 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.

**9)** El coste de la inscripción por atleta en cada campeonato de España master es de 10 euros (precio por atleta inscrito, no por prueba) salvo en los campeonatos en los que además haya que abonar una cuota adicional al organizador local.

Las inscripciones se cerrarán a las 23:59 del lunes de la semana previa al campeonato (12 días antes).

**10)** Será admisible como marca mínima de participación en campeonatos master aquellas realizadas con artefactos (pesos y/o medidas) correspondientes a la categoría senior.

**11)** En Campeonatos de España, la RFEA, con objeto de adecuar el horario a la participación, podrá reducir el número de intentos en saltos horizontales y lanzamientos.

**12)** En los Campeonatos de España de Clubes de Campo a Través y Ruta deben participar un mínimo de 3 equipos para tener derecho a medalla. 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. Los equipos deberán realizar las marcas previamente determinadas para tener el derecho a la medalla correspondiente.

### Normas técnicas

**1)** En las pruebas de vallas de igual distancia, pero distinta altura, las pruebas podrán disputarse al mismo tiempo.

**2)** En las pruebas de velocidad, los atletas máster 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.

**3)** Se permite que hombres y mujeres puedan competir juntos, siendo válidos los resultados y récords obtenidos.

**4)** Salidas nulas según normativa de World Athletics (Artículo 16.2 del Reglamento Técnico).

**5)** Medición del viento en carreras al Aire Libre: Para las pruebas de 50 m, 50 m vallas, 60 m, 60 m vallas, 100 m, 100 m vallas y 110 m vallas se seguirá lo estipulado en el Reglamento Técnico de World Athletics (Artículos 17.8 a 17.13). Para las pruebas de 80 m y 80 m vallas el anemómetro estará ubicado a 40 metros de la línea de llegada, siendo accionado durante diez segundos desde el fogonazo/humo de la pistola del juez de salidas.

**6)** Altura y distancia de las vallas

### COMPETICIONES EN SHORT TRACK

Prueba	Número de vallas	Altura de la valla	Categoría de los atletas	Distancia desde salida a 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia de la última valla a meta
<b>HOMBRES</b>						
<b>60 m vallas</b>	5	0,991	35-49	13,72	9,14	9,72
<b>60 m vallas</b>	5	0,914	50-59	13,00	8,50	13,00
<b>60 m vallas</b>	5	0,838	60-69	12,00	8,00	16,00
<b>60 m vallas</b>	5	0,762	70-79	12,00	7,00	20,00
<b>60 m vallas</b>	5	0,686	80 y +	12,00	7,00	20,00
<b>MUJERES</b>						
<b>60 m vallas</b>	5	0,838	35-39	13,00	8,50	13,00
<b>60 m vallas</b>	5	0,762	40-49	12,00	8,00	16,00
<b>60 m vallas</b>	5	0,762	50-59	12,00	7,00	20,00
<b>60 m vallas</b>	5	0,686	60 y +	12,00	7,00	20,00

Normas Generales Master 2026

COMPETICIONES EN PISTA AL AIRE LIBRE

Prueba	Número de vallas	Altura de la valla	Categoría de los atletas	Distancia desde salida a 1ª valla	Distancia entre vallas	Distancia de la última valla a meta
<b>HOMBRES</b>						
80 m vallas	8	0,686	80 y más	12,00	7,00	19,00
80 m vallas	8	0,762	70-79	12,00	7,00	19,00
100 m vallas	10	0,838	60-69	12,00	8,00	16,00
100 m vallas	10	0,914	50-59	13,00	8,50	10,50
110 m vallas	10	0,991	35-49	13,72	9,14	14,02
200 m vallas	5	0,686	80 y +	20,00	35,00	40,00
300 m vallas	7	0,686	70-79	50,00	35,00	40,00
300 m vallas	7	0,762	60-69	50,00	35,00	40,00
400 m vallas	10	0,838	50-59	45,00	35,00	40,00
400 m vallas	10	0,914	35-49	45,00	35,00	40,00
<b>MUJERES</b>						
80 m vallas	8	0,686	60 y +	12,00	7,00	19,00
80 m vallas	8	0,762	50-59	12,00	7,00	19,00
80 m vallas	8	0,762	40-49	12,00	8,00	12,00
100 m vallas	10	0,838	35-39	13,00	8,50	10,50
200 m vallas	5	0,686	70 y +	20,00	35,00	40,00
300 m vallas	7	0,686	60-69	50,00	35,00	40,00
300 m vallas	7	0,762	50-59	50,00	35,00	40,00
400 m vallas	10	0,762	35-49	45,00	35,00	40,00

7) Altura y distancia de los obstáculos:

Obstáculos (Aire Libre)				
Prueba	Número de vallas	Altura de la valla	Categoría	Número de rías
<b>HOMBRES</b>				
3000 m	28	0,838	35-59	7,00
2000 m	18	0,762	60 y +	5,00
<b>MUJERES</b>				
2000 m	18	0,762	Todas	5,00

8) Peso de los artefactos

Artefactos					
Categoría	Peso	Disco	Jabalina	Martillo	Martillo Pesado
<b>HOMBRES</b>					
35-49	7,26 kg	2,00 kg	800 g	7,26 kg	15,88 kg
50-59	6,00 kg	1,50 kg	700 g	6,00 kg	11,34 kg
60-69	5,00 kg	1,00 kg	600 g	5,00 kg	9,08 kg
70-79	4,00 kg	1,00 kg	500 g	4,00 kg	7,26 kg
80 y más	3,00 kg	1,00 kg	400 g	3,00 kg	5,45 kg
<b>MUJERES</b>					
35-49	4,00 kg	1,00 kg	600 g	4,00 kg	9,08 kg
50-59	3,00 kg	1,00 kg	500 g	3,00 kg	7,26 kg
60-74	3,00 kg	1,00 kg	500 g	3,00 kg	5,45 kg
75 y más	2,00 kg	750 g	400 g	2,00 kg	4,00 kg

## Normas Generales Master 2026

### 9) Tabla de puntuación de pruebas combinadas

Prueba/Cat.	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90	M95
60 m	0,9991	0,9763	0,9526	0,9281	0,9029	0,8769	0,8502	0,8228	0,7946	0,7658	0,7264	0,6696	0,5956
100 m	0,9999	0,9668	0,9345	0,9031	0,8726	0,8429	0,8139	0,7858	0,7584	0,7317	0,6946	0,6396	0,5666
200 m	0,9791	0,9482	0,9179	0,8883	0,8594	0,8312	0,8035	0,7764	0,7500	0,7170	0,6669	0,5998	0,5156
400 m	0,9824	0,9513	0,9208	0,8909	0,8616	0,8329	0,8047	0,7770	0,7440	0,6970	0,6360	0,5609	0,4718
800 m	0,9965	0,9580	0,9205	0,8842	0,8489	0,8147	0,7814	0,7490	0,7169	0,6737	0,6156	0,5425	0,4544
1000 m	0,9997	0,9629	0,9266	0,8908	0,8556	0,8208	0,7865	0,7527	0,7188	0,6756	0,6173	0,5436	0,4545
1500 m	0,9849	0,9532	0,9206	0,8871	0,8527	0,8174	0,7814	0,7446	0,7070	0,6651	0,6076	0,5341	0,4446
60 m vallas	1,0000	0,9698	0,9371	0,9132	0,8782	0,8732	0,8351	0,8174	0,7765	0,7249	0,6560	0,5699	0,4666
Vallas	0,9957	0,9609	0,9244	0,9662	0,9230	0,9457	0,8958	1,0788	1,0111	0,9392	0,8483	0,7360	0,6025
Altura	1,0136	1,0631	1,1159	1,1724	1,2330	1,2981	1,3683	1,4442	1,5267	1,6166	1,7149	1,8493	2,0563
Pértiga	1,0129	1,0708	1,1351	1,2070	1,2881	1,3800	1,4854	1,6073	1,7502	1,9199	2,1548	2,5212	3,1395
Longitud	1,0385	1,0972	1,1608	1,2299	1,3051	1,3876	1,4783	1,5787	1,6917	1,8448	2,0674	2,4042	2,9522
Peso	1,0462	1,1125	1,1867	1,1551	1,2420	1,2252	1,3317	1,3036	1,4385	1,3885	1,5671	1,7971	2,1043
Disco	1,0000	1,0187	1,0856	1,0078	1,0873	0,9653	1,0590	1,1746	1,3205	1,5103	1,7672	2,1341	2,7000
Martillo	1,0000	1,0496	1,1190	1,0911	1,1783	1,1709	1,2865	1,2785	1,4403	1,4301	1,6779	2,0327	2,5823
Jabalina	1,0438	1,1218	1,2110	1,2293	1,3425	1,3675	1,5184	1,5566	1,7731	1,8402	2,1894	2,6989	3,4861
Martillo Pesado	1,0000	1,0668	1,1405	0,9978	1,0704	1,0071	1,0854	1,0263	1,1233	1,0544	1,2044	1,4230	1,7680
Prueba/Cat.	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90	F95
60 m	1,0000	0,9985	0,9613	0,9259	0,8922	0,8603	0,8300	0,8014	0,7743	0,7427	0,6977	0,6393	0,5673
100 m	1,0000	0,9810	0,9441	0,9080	0,8726	0,8379	0,8038	0,7705	0,7377	0,7040	0,6590	0,6011	0,5302
200 m	1,0000	0,9787	0,9411	0,9040	0,8673	0,8309	0,7950	0,7594	0,7242	0,6875	0,6374	0,5723	0,4920
400 m	0,9783	0,9441	0,9084	0,8711	0,8324	0,7924	0,7510	0,7084	0,6647	0,6148	0,5556	0,4869	0,4090
800 m	0,9929	0,9563	0,9192	0,8814	0,8432	0,8044	0,7651	0,7254	0,6848	0,6354	0,5746	0,5024	0,4188
1000 m	0,9995	0,9624	0,9248	0,8869	0,8485	0,8098	0,7706	0,7312	0,6906	0,6407	0,5790	0,5056	0,4205
1500 m	0,9812	0,9441	0,9069	0,8697	0,8324	0,7951	0,7576	0,7202	0,6812	0,6316	0,5698	0,4960	0,4102
60 m vallas	1,0000	0,9288	0,8980	0,8861	0,8530	0,8192	0,7847	0,7438	0,6926	0,6311	0,5594	0,4776	0,3855
Vallas	0,9932	1,1368	1,0971	1,0597	1,0188	0,9774	0,9355	0,8862	0,8249	0,7515	0,6661	0,5686	0,4592
Altura	1,0205	1,0715	1,1255	1,1826	1,2430	1,3071	1,3751	1,4473	1,5242	1,6061	1,7029	1,8509	2,0785
Pértiga	1,0024	1,0637	1,1306	1,2037	1,2840	1,3728	1,4715	1,5819	1,7128	1,8944	2,1559	2,5533	3,2130
Longitud	1,0323	1,0905	1,1537	1,2226	1,2982	1,3814	1,4736	1,5764	1,6928	1,8499	2,0771	2,4193	2,9746
Peso	1,0368	1,1164	1,2062	1,1330	1,2347	1,3534	1,4938	1,6631	1,5282	1,7433	2,0244	2,4079	2,9631
Disco	1,0000	1,0733	1,1772	1,2949	1,4300	1,5873	1,7735	1,9985	1,9717	2,2786	2,6843	3,2477	4,0861
Martillo	1,0573	1,1616	1,2787	1,2225	1,3551	1,5099	1,6940	1,9176	1,6730	1,9458	2,3110	2,8273	3,6161
Jabalina	1,0236	1,1298	1,2495	1,2650	1,4077	1,5732	1,7680	2,0006	2,0428	2,3589	2,7698	3,3387	4,1830
Martillo Pesado	1,0355	1,1186	1,2126	1,1544	1,2633	1,1715	1,3004	1,4577	1,3741	1,5846	1,8666	2,2647	2,8706

**10)** El Juez Árbitro puede interpretar o permitir una variación de todo artículo aplicable (a excepción de la Regla Técnica 6.2 de World Athletics) con el objetivo de permitir participar a un atleta con una discapacidad física en una Competición que se desarrolle bajo estas Reglas, la adaptación no le podrá proporcionar 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.

**11)** En todas las pruebas de marcha habrá Área de Penalización.

**12)** 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.

### Campeonatos internacionales Master

**1)** Para participar en Campeonatos Internacionales Máster es necesario estar en posesión de licencia nacional RFEA (estándar o plus), o Corredor para pruebas de Campo a Través, Ruta y Trail, en vigor. 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 abonando personalmente su inscripción.

**2)** En la web de Atletismo Master se irán publicando los enlaces a las inscripciones de los diferentes campeonatos internacionales según se vayan conociendo.

### Normas Generales Master 2026

**3) Equipación.** Es obligatorio participar con ropa identificativa del país. La RFEA entregará de forma gratuita ropa de competición adecuada a aquellos atletas que posean la marca mínima (realizada en temporada actual o anterior) recogida en este cuadro. No se entregará ropa a aquellos atletas a los que se les haya entregado en la temporada actual o en las 4 anteriores. La RFEA enviará a estos atletas un formulario para comunicar tallas y dirección de envío, así como acreditar pago de los gastos de envío (10 euros en Península y 20 en las islas).

**4) Uniformidad a entregar.** La RFEA procederá a la entrega de la uniformidad de competición específica indicada en el formulario de solicitud. La entrega se hará basada en el tipo de competición y el stock existente. La uniformidad a entregar será una prenda para la parte superior y otra para la parte inferior.

Aquellos atletas que haya obtenido posición de pódium individual (primero, segundo o tercer clasificado) en Campeonatos Internacionales, podrán solicitar un chándal que se entregará a lo largo de la temporada correspondiente. Así mismo también a los integrantes del relevo en pista. Quedan excluidos de esta entrega de chándal los casos de pódium por equipos en pruebas de Campo a Través, Marcha, Ruta y Trail Running.

Los atletas que no cuenten con una marca acreditada que les permita recibir la uniformidad oficial de la RFEA, tendrán la opción de adquirirla por su cuenta a través de la página web del patrocinador técnico (Joma), siempre que haya disponibilidad. Alternativamente, podrán competir con otra marca deportiva, siempre y cuando esta no esté asociada a ninguna imagen corporativa oficial de la RFEA.

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	1:02.00	1:30.00
400 m	54.50	55.50	57.00	59.00	1:02.00	1:08.00	1:15.00	1:22.00	1:30.00	1:45.00	2:00.00	2:40.00	3:30.00
800 m	2:05.00	2:07.00	2:10.00	2:16.00	2:25.00	2:35.00	2:50.00	3:10.00	3:25.00	3:50.00	4:40.00	6:10.00	8:10.00
1.500 m	4:15.00	4:20.00	4:25.00	4:35.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	6:20.00	7:00.00	8:00.00	9:30.00	12:30.00	20:00.00
3.000 m	9:15.00	9:20.00	9:40.00	10:00.00	10:45.00	11:30.00	12:20.00	13:30.00	15:00.00	17:00.00	20:15.00	26:50.00	42:50.00
5.000 m	0:16:00	0:16:20	0:16:50	0:17:50	0:19:00	0:20:00	0:21:00	0:24:00	0:26:00	0:30:00	0:34:50	0:46:10	1:14:00
10.000 m/10km	0:34:00	0:35:00	0:36:00	0:38:00	0:40:00	0:42:00	0:44:00	0:50:00	0:54:00	1:02:00	1:12:00	1:35:00	2:30:00
Medio Maratón	1:14:00	1:16:00	1:18:00	1:22:00	1:27:00	1:32:00	1:36:00	1:49:00	1:58:00	2:15:00	2:35:00		
Maratón	2:35:00	2:40:00	2:45:00	2:50:00	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:50:00	4:05:00	4:45:00	5:30:00		
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 mv	18.00	19.00	20.00	20.50	21.50	22.00	23.00	19.00	21.00	24.00	27.00	33.00	47.00
300/400mv	1:02.00	1:04.00	1:07.00	1:12.00	1:16.00	55.00	1:00.00	1:05.00	1:15.00	1:20.00	1:36.00	2:10.00	3:42.00
2000/3000m ob	10:30.00	11:00.00	11:30.00	12:00.00	12:30.00	8:30.00	9:00.00	10:00.00	11:00.00				
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	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	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
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	16	14.00	10.00	6.00
Decatlón	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800	4.800
Pentatlón ST	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800	2.800
Pentatlón Lanz	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
3.000 m Marcha	14:30.00	15:00.00	15:30.00	16:00.00	16:30.00	17:00.00	18:00.00	20:00.00	21:30.00	23:00.00	25:00.00	28:00.00	31:00.00
5.000 m Marcha	25:00.00	26:00.00	27:00.00	28:00.00	29:00.00	30:00.00	31:30.00	34:00.00	37:00.00	40:00.00	44:00.00	48:00.00	54:00.00
10 km Marcha	51:30:00	53:30:00	55:45:00	0:58:00	1:01:00	1:04:00	1:08:00	1:13:00	1:18:00	1:25:00	1:34:00	1:45:00	2:00:00
20 km Marcha	1:47:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:11.00	2:14.00	2:29.00	2:41.00	2:56.00	3:16.00	3:43.00	4:22.00

### Normas Regulatoras de Campeonatos 2026



### Normas Generales Master 2026

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	1:04.00	1:05.00	1:10.00	1:16.00	1:23.00	1:30.00	1:38.00	1:46.00	1:55.00	2:10.00	2:25.00
800 m	2:28.00	2:30.00	2:40.00	2:50.00	3:05.00	3:20.00	3:40.00	4:05.00	4:35.00	5:10.00	5:50.00
1.500 m	5:05.00	5:10.00	5:30.00	5:50.00	6:10.00	6:40.00	7:20.00	8:10.00	9:10.00	10:20.00	11:40.00
3.000 m	11:10.00	11:30.00	12:00.00	12:40.00	13:30.00	14:20.00	15:30.00	17:30.00	20:00.00	22:00.00	25:00.00
5.000 m	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	24:00.00	26:00.00	30:00.00	34:00.00	38:00.00	42:00.00
10.000 m / 10 km	0:40:00	0:42:00	0:44:00	0:46:00	0:48:00	0:50:00	0:54:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00	1:25:00
Medio Maratón	1:27:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:45:00	1:49:00	1:58:00	2:15:00	2:35:00		
Maratón	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:30:00	3:40:00	3:50:00	4:05:00	4:40:00	5:30:00		
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	1:12.00	1:16.00	1:20.00	1:00.00	1:10.00	1:15.00	1:20.00	1:30.00	1:40.00	1:54.00	
2000 m obstáculos	8:15.00	8:30.00	8:45.00	9:15.00	10:00.00	11:00.0	12:00.00				
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
Heptatlón	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000	3.000
Pentalón ST	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300	2.300
Pentalón Lanz	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200	2.200
3.000 m Marcha	17:30.00	18:15.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:30.00	23:30.00	25:00.00	26:30.00	29:00.00	32:00.00
5.000 m Marcha	31:00.00	32:00.00	33:00.00	34:00.00	35:00.00	36:00.00	38:00.00	40:00.00	43:00.00	46:00.00	50:00.00
10 km Marcha	1:04:00	1:06:00	1:08:00	1:11:00	1:13:00	1:15:00	1:20:00	1:25:00	1:32:00	1:40:00	1:50:00
20 km Marcha	2:13:00	2:17:00	2:21:00	2:27:00	2:32:00	2:36:00	2:50:00	3:00:00			

Para dudas o más información contactar con el departamento de competición de la RFEA (Esteban Mena, [emena@rfea.es](mailto:emena@rfea.es))

**5)** La conformación de los equipos de relevos master en Campeonatos Internacionales, se realiza siguiendo una serie de criterios técnicos y deportivos con el objetivo de formar equipos lo más competitivos posible. Los criterios que se aplican habitualmente son los siguientes:

1. Mejores marcas de la temporada, que sirven como referencia inicial para la selección.
2. Rendimiento durante el mismo campeonato, ya que refleja el estado de forma más actualizado del atleta.
3. Compromiso demostrado en ediciones anteriores con el equipo de relevos.
4. Estado de forma actual, evaluado por el equipo técnico.
5. Decisión técnica final del responsable asignado por RFEA (delegado), quien valorará el conjunto de factores para tomar la mejor decisión para el equipo.

Con el fin de optimizar el rendimiento colectivo, se podrá incluir a un atleta de una categoría inferior a la suya en lugar de uno de su categoría si se considera necesario para aumentar la competitividad del equipo, que deberá ser aceptado por éste ("bajar" de categoría).

### Condiciones para ser considerado en los relevos:

- Es imprescindible estar inscrito en el tablón de España antes del cierre de los listados, anotando la mejor marca del año de la prueba del relevo en que quiera participar (en caso de no tener marca se debe indicar marca en prueba similar).
- El atleta debe manifestar su compromiso de estar disponible para el equipo, incluso si finalmente no corre, el día y la hora en que se dispute los relevos.
- En caso de lesión u otra causa (regreso anticipado, por ejemplo) cualquier atleta inscrito previamente en la lista, debe anular su inscripción en la lista y avisar al delegado con antelación suficiente para no contar con él en el equipo definitivo y poder avisar a un atleta reserva.

#### **Normas Generales Master 2026**

- La composición definitiva de los equipos nacionales será hecha por una persona designada por la RFEA.
- La lista definitiva del equipo la compondrán los 4 mejores atletas (según criterios del responsable) más uno o dos reservas por si ocurre algún contratiempo, estos también deberán presentarse el día de la prueba a la zona de calentamiento del lugar del evento, por si es necesario algún cambio de relevista.
- Para el conocimiento de los atletas, la lista de los nombres de cada equipo se publicará en la web de la Federación y en el propio tablón de la competición el día anterior a la disputa de la prueba.
- No está permitido apuntarse y luego darse de baja sin notificarlo al delegado correspondiente, ya sea por no ser titular o por adelantar el regreso del campeonato, en caso de que el atleta no esté presente, será excluido de cualquier equipo de relevos en los dos siguientes campeonatos internacionales a los que acuda como participante.

**6)** Los equipos de las pruebas donde hay clasificación por países: campo a través, marcha en ruta, 10 km ruta, medio maratón, maratón, montaña, trail, etc. se constituyen siguiendo las normas de la EMA o WMA según el tipo de campeonato. En los equipos naturales, hay 3 o más de atletas del país, no se hace nada, todos los atletas optan a puntuar.