

## Campeonato de España de Pruebas Combinadas, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla Master

### 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, en colaboración con la Federación Catalana de Atletismo, organizará el Campeonato de España de Pruebas Combinadas, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla Master a celebrar los días 17 y 18 de octubre de 2026 en Palafrugell (Gerona).

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

XXII Campeonato de España de Decatlón Master  
XXII Campeonato de España de Heptatlón Master  
XVIII Campeonato de España de Pentatlón de Lanzamientos Master  
VII Campeonato de España de 10.000 m y Milla Master

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 Pétiga
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.

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.

### 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 2025 hasta el 4 de octubre de 2026.

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 de Pruebas Combinadas, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla Master 2026**

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
<b>800 m</b>	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
<b>1500 m</b>	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
<b>Milla</b>	4:25	4:30	4:35	4:43	5:00	5:20	5:50	6:25	6:55	7:30	9:00
<b>3000 m</b>	8:45	9:00	9:10	9:25	10:10	10:20	11:30	13:00	14:30	16:00	18:00
<b>5000 m / 5 km</b>	15:20	16:00	16:15	16:45	17:30	20:00	21:30	23:00	25:00	27:30	32:00
<b>10.000 m / 10 km</b>	32:00	33:00	34:00	35:00	37:00	41:00	44:00	48:00	52:00	59:00	1:08:00
<b>Medio Maratón</b>	1:10:00	1:12:00	1:14:00	1:16:00	1:20:00	1:27:00	1:34:00	1:45:00	1:50:00	2:10:00	2:30:00
<b>Decatlón</b>						5000					
<b>Pentatlón</b>		2500		2700		2600			2600		

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
<b>800 m</b>	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
<b>1500 m</b>	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
<b>Milla</b>	5:25	5:25	5:45	5:55	6:30	7:00	7:15	8:30	9:15	10:00
<b>3000 m</b>	10:40	10:45	11:15	12:00	12:40	14:00	15:00	16:30	17:00	19:00
<b>5000 m / 5 km</b>	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	24:00	26:00	28:00	31:00	33:00
<b>10.000 m / 10 km</b>	37:00	39:00	41:00	43:00	45:00	50:00	54:00	1:00:00	1:10:00	1:15:00
<b>Medio Maratón</b>	1:21:00	1:25:00	1:29:00	1:33:00	1:38:00	1:47:00	1:57:00	2:07:00	2:30:00	2:40:00
<b>Heptatlón</b>						3200				
<b>Pentatlón Lanz.</b>		2300		2500				2300		

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 pruebas combinadas podrá aceptarse marcas ventosas como marcas mínimas, siempre y cuando no haya ninguna prueba con un viento superior a 4 m/s.

**3)** 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 +

**Campeonato de España de Pruebas Combinadas, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla Master 2026**

**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 (4 de cada categoría)

10 atletas entre todas las categorías: M50 M55 (5 de cada categoría)

10 atletas entre todas las categorías: M60 M65 (5 de cada categoría)

12 atletas entre todas las categorías: F35 F40 F45 (4 de cada categoría)

10 atletas entre todas las categorías: F50 F55 (5 de cada categoría)

12 atletas entre el conjunto de todas las categorías: M70 y + / F60 y +

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.

<b>Hombres repesca</b>	<b>M35</b>	<b>M40</b>	<b>M45</b>	<b>M50</b>	<b>M55</b>	<b>M60</b>	<b>M65</b>	<b>M70</b>	<b>M75</b>	<b>M80</b>	<b>M85</b>
<b>800 m</b>	2:05.00	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:25.00	2:35.00	2:50.00	3:20.00	3:30.00	4:00.00	4:20.00
<b>1500 m</b>	4:20.00	4:25.00	4:30.00	4:45.00	5:00.00	5:30.00	6:00.00	6:30.00	7:00.00	7:30.00	9:00.00
<b>Milla</b>	4:40	4:45	4:50	5:05	5:20	5:55	6:25	6:55	7:30	8:00	9:30
<b>3000 m</b>	9:15	9:30	10:00	10:30	11:00	12:00	13:00	14:30	16:00	17:30	20:00
<b>5000 m / 5 km</b>	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:30	23:00	25:00	27:00	29:00	35:00
<b>10.000 m / 10 km</b>	33:00	35:00	37:00	39:00	41:00	44:00	47:00	51:00	55:00	1:00:00	1:10:00
<b>Medio Maratón</b>	1:12:00	1:16:00	1:20:00	1:25:00	1:30:00	1:35:00	1:40:00	1:50:00	1:55:00	2:15:00	2:30:00
<b>Decatlón</b>						4600					
<b>Pentatlón Lanz.</b>	2200			2400		2300			2300		

<b>Mujeres repesca</b>	<b>F35</b>	<b>F40</b>	<b>F45</b>	<b>F50</b>	<b>F55</b>	<b>F60</b>	<b>F65</b>	<b>F70</b>	<b>F75</b>	<b>F80</b>
<b>800 m</b>	2:35.00	2:40.00	2:45.00	2:50.00	3:05.00	3:20.00	3:30.00	4:40.00	5:10.00	5:45.00
<b>1500 m</b>	5:15.00	5:20.00	5:30.00	5:40.00	6:20.00	7:00.00	7:15.00	8:15.00	8:45.00	9:30.00
<b>Milla</b>	5:35	5:40	5:50	6:10	6:45	7:25	7:40	8:45	9:20	10:10
<b>3000 m</b>	11:30	12:00	12:30	13:00	14:00	15:00	16:00	17:30	18:00	20:00
<b>5000 m / 5 km</b>	20:00	21:00	22:00	23:00	25:00	27:00	28:00	30:00	33:00	35:00
<b>10.000 m / 10 km</b>	41:00	43:00	45:00	47:00	51:00	55:00	57:00	1:02:00	1:10:00	1:15:00
<b>Medio Maratón</b>	1:29:00	1:33:00	1:36:00	1:40:00	1:49:00	1:58:00	2:03:00	2:12:00	2:30:00	2:40:00
<b>Heptatlón</b>					2900					
<b>Pentatlón Lanz.</b>	2000			2200				2000		

**3)** El plazo de inscripción se cierra el lunes 5 de octubre de 2026 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:

<b>sábado 17 de octubre (jornada de mañana)</b>	
<b>Prueba</b>	<b>Categoría</b>
Pentatlón Lanzamientos	M70 y +
Pentatlón Lanzamientos	Mujeres todas las categorías
<b>sábado 17 de octubre (jornada de tarde)</b>	
<b>Prueba</b>	<b>Categoría</b>
Decatlón	Tod@s
Heptatlón	Tod@s
Pentatlón Lanzamientos	M50 M55 M60 M65
Milla	M60 y + / Mujeres todas las categorías
10.000 m	M35 M40 M45 M50 M55

**Campeonato de España de Pruebas Combinadas, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla Master 2026**

<b>domingo 18 de octubre (mañana)</b>	
<b>Prueba</b>	<b>Categoría</b>
<b>Pentatlón Lanzamientos</b>	M35 M40 M45
<b>Decatlón</b>	Tod@s
<b>Heptatlón</b>	Tod@s
<b>Milla</b>	M35 M40 M45 M50 M55
<b>10.000 m</b>	M60 y + / Mujeres todas las categorías

**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.**