CIRCULAR Nº:198/2026
Área de Competiciones y Eventos

Madrid, 04 de noviembre de 2026

Marcas mínimas de participación en Campeonatos de España Master 2027

Por la presente circular se dan a conocer las marcas mínimas de participación en los diferentes campeonatos de España Master de la temporada 2027. Las normas reguladoras de cada campeonato desarrollarán los detalles concretos de cada uno, pudiendo tomar parte los atletas con licencia RFEA en vigor a la fecha del cierre de las inscripciones de cada uno de los campeonatos.

No valdrán las marcas realizadas en el caso de que el atleta, en el momento de conseguir ese registro, no esté en posesión de una licencia nacional anual o territorial anual por la comunidad en que se disputa la competición.

Campeonato de España de Short Track Master (a designar, 12 al 14 de febrero)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 1 de febrero de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	7.30	7.50	7.60	7.65	8.20	8.30	8.90	9.30	10.65	11.85	14.55	19.00
100 m	11.05	11.50	11.75	12.00	12.80	13.00	14.10	14.75	16.80	18.75	23.00	30.00
200 m	23.00	23.60	24.10	24.40	25.80	26.75	29.05	28.90	36.05	38.25	47.95	1:04.00
400 m	50.65	53.00	53.50	55.65	58.25	1:02.15	1:07.90	1:07.70	1:19.20	1:28.20	1:52.75	2:33.40
800 m	1:57.00	2:01.00	2:01.60	2:06.95	2:12.40	2:23.45	2:36.20	2:40.75	3:10.70	3:33.90	4:00.15	4:30.90
1.500 m	4:01.00	4:09.00	4:12.85	4:22.20	4:30.40	4:57.20	5:26.00	5:52.30	6:28.45	7:22.40	8:30.00	10:00.30
3.000 m	8:41.00	9:03.50	9:09.00	9:26.80	9:51.95	10:45.60	11:38.65	13:14.55	14:04.50	16:00.75	18:00.00	20:00.00
5.000 m	14:55.00	15:25.45	15:38.35	16:11.70	16:57.30	18:31.40	20:03.65	22:48.65	24:13.20	27:29.60	32:00.00	35:00.00
60 m vallas	8.45	9.80	10.15	9.70	10.45	10.00	11.55	12.70	13.40	14.35	18.50	25.60
Vallas Altas	14.85	17.35	18.10	16.10	17.45	16.15	18.95	16.95	18.10	19.45	25.15	34.75
Salto de Altura	1.90	1.75	1.75	1.65	1.60	1.50	1.45	1.40	1.10	1.10	0.85	0.85
Salto con Pértiga	4.30	4.00	4.10	3.80	3.60	3.40	2.70	2.70	2.45	2.25	1.75	1.75
Salto de Longitud	6.70	6.20	6.05	5.80	5.45	5.00	4.65	4.35	3.70	3.40	2.60	1.85
Triple Salto	13.00	12.60	12.20	11.25	11.95	11.00	9.95	9.50	7.60	6.95	5.40	4.05
Lanzamiento de Peso	15.20	13.75	12.70	13.75	13.15	11.20	11.20	10.20	9.65	8.30	7.45	6.50
Pentatlón	3000											
Decatlón	5000											
3.000 m Marcha	14:15.00	14:15.00	15:00.00	15:20.25	15:58.60	16:10.30	17:28.60	19:30.00	21:46.90	23:08.55	26:00.00	27:00.00
5.000 m Marcha	25:00.00	25:00.00	25:30.00	25:53.70	26:57.30	27:16.90	29:29.75	34:00.00	36:51.95	39:16.15	43:00.00	44:00.00

RFEA ATLETISMO

Hombres Repesca	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	8.85	9.10	9.10	9.20	9.50	10.00	10.85	11.35	13.25	16.55	21.80	30.00
100 m	13.35	13.90	13.90	14.25	14.50	15.60	17.00	17.90	21.00	26.00	34.00	49.00
200 m	27.45	28.00	28.00	28.50	28.70	32.35	35.50	35.00	45.70	53.50	1:11.90	1:46.00
400 m	58.00	1:01.40	1:02.40	1:03.00	1:09:00	1:15.85	1:23.50	1:30.00	1:39.70	2:03.45	2:19.10	3:30.65
800 m	2:08.50	2:14.85	2:15.75	2:25.35	2:26.85	2:53.65	3:10.85	3:06.40	3:30.35	4:09.55	4:49.75	5:49.90
1.500 m	4:24.20	4:36.00	4:37.10	4:45.25	4:59.25	6:01.00	6:40.20	7:15.50	7:45.55	8:15.15	9:45.50	11:25.45
3.000 m	9:25.00	9:48.60	9:58.15	10:32.50	11:22.00	11:56.25	12:30.00	14:14.25	15:23.55	17:00.00	19:00.00	21:00.00
5.000 m	16:10.00	16:40.00	17:02.35	18:04.40	19:32.00	21:33.55	22:00.00	24:48.15	26:29.25	28:00.00	33:00.00	36:00.00
60 m vallas	10.15	12.00	12.65	11.90	12.50	12.15	14.40	17.85	18.75	20.10	27.75	42.60
Vallas Altas	19.00	21.60	22.50	19.70	21.50	19.75	23.60	23.70	25.30	27.25	37.70	57.90
Salto de Altura	1.65	1.50	1.50	1.45	1.45	1.30	1.30	1.15	0.95	0.75	0.75	0.75
Salto con Pértiga	3.30	3.15	3.15	3.05	2.85	2.75	2.20	1.90	1.80	1.75	1.65	1.65
Salto de Longitud	5.80	5.40	5.20	4.75	4.70	4.40	3.75	3.50	2.65	2.40	1.70	1.15
Triple Salto	10.50	10.50	9.75	8.95	9.75	9.00	8.00	7.75	6.50	4.95	3.60	2.40
Lanzamiento de Peso	11.85	10.70	10.70	11.25	10.65	10.25	9.60	8.50	8.50	5.75	5.70	3.90
Pentatlón	2800											
Decatlón	4700											
3.000 m Marcha	18:00.00	18:00.00	18:30.00	19:00.00	19:45.00	20:00.00	21:30.00	22:00.00	23:00.00	25:00.00	27:00.00	28:00.00
5.000 m Marcha	29:00.00	29:00.00	30:00.00	31:00.00	31:30.00	32:00.00	34:00.00	37:00.00	42:00.00	45:00.00	46:00.00	47:00.00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90
60 m	8.50	8.75	8.80	8.90	9.20	10.00	11.35	11.40	12.00	13.35	16.60	21.75
100 m	12.90	13.50	13.60	13.85	14.25	15.50	17.75	18.00	19.05	21.40	26.65	35.05
200 m	27.60	28.05	28.30	29.00	29.65	33.50	38.40	38.45	41.50	44.75	56.30	1:15.25
400 m	1:02.60	1:04.00	1:04.00	1:07.00	1:05.65	1:16.30	1:25.30	1:29.65	1:44.00	1:51.85	2:24.40	3:17.70
800 m	2:19.80	2:27.15	2:28.30	2:35.15	2:51.35	3:20.85	3:21.75	3:22.55	4:16.10	4:16.30	5:30.65	7:33.80
1.500 m	4:56.20	4:56.80	5:11.60	5:22.65	5:45.60	7:14.05	7:14.05	7:22.50	8:02.45	8:40.35	10:12.90	11:37.60
3.000 m	10:43.90	10:44.15	11:12.60	11:33.20	12:41.40	14:50.25	15:32.40	16:30.00	17:36.00	18:52.45	23:00.00	27:00.00
5.000 m	18:16.45	18:31.25	19:16.65	19:49.00	21:44.00	25:23.45	26:35.90	28:16.65	30:14.50	32:33.75	35:34.80	38:00.00
60 m vallas	10.95	11.00	11.25	10.15	10.35	13.40	14.00	14.75	15.85	17.40	22.90	32.15
Vallas Altas	17.55	14.65	14.65	13.45	13.75	17.85	18.65	19.65	21.15	23.20	26.15	30.65
Salto de Altura	1.40	1.40	1.35	1.35	1.30	1.30	1.15	1.00	0.95	0.95	0.85	0.85
Salto con Pértiga	3.50	3.05	3.05	2.50	2.50	2.50	2.40	2.25	2.05	1.85	1.75	1.75
Salto de Longitud	5.00	4.70	4.65	4.65	4.30	4.10	4.00	3.00	3.00	2.80	2.15	1.50
Triple Salto	10.00	10.00	10.00	9.20	9.20	9.00	9.00	6.90	6.45	5.90	4.50	3.25
Lanzamiento de Peso	11.15	9.85	9.85	10.35	9.65	9.50	8.20	5.80	7.00	7.00	6.30	4.40
Pentatlón	2300											
Heptatlón	3700											
3.000 m Marcha	16:20.00	16:20.00	16:20.00	17:00.00	18:01.75	18:41.50	21:00.00	22:00.00	23:00.00	25:00.00	26:00.00	27:00.00
5.000 m Marcha	27:30.00	27:30.00	27:30.00	28:00.00	30:07.75	31:07.90	37:16.25	39:26.90	41:00.00	44:00.00	45:00.00	46:00.00

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO
Calle Virgilio 2. Edificio 1. Ciudad de la Imagen
28223 Pozuelo de Alarcón
Madrid
www.atletismorfea.es

Mujeres Repesca	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90
60 m	10.45	10.80	10.80	10.85	11.15	12.20	13.60	13.60	14.95	18.70	24.95	36.25
100 m	15.80	16.65	16.65	16.85	17.30	19.00	21.40	21.40	23.80	29.95	40.00	58.40
200 m	33.00	33.00	33.00	35.50	36.10	41.60	47.90	47.90	52.50	1:02.60	1:24.40	2:05.35
400 m	1:17.45	1:18.05	1:18.05	1:21.90	1:22.65	1:34.00	1:46.50	1:51.75	2:12.60	2:36.60	3:36.60	4:29.50
800 m	2:51.00	3:00.60	3:00.60	3:09.20	3:31.60	4:15.00	4:15.00	4:40.00	5:32.90	5:58.80	6:16.00	8:36.30
1.500 m	6:03.05	6:03.05	6:22.00	6:35.00	7:05.00	8:05.00	8:24.80	9:18.40	9:22.85	12:08.45	14:49.30	15:45.90
3.000 m	13:14.55	13:14.55	13:49.65	14:11.95	15:45.60	18:56.00	18:07.80	19:14.90	20:32.00	23:25.35	26:02.55	28:38.75
5.000 m	22:40.20	22:50.75	23:46.75	24:21.30	26:59.45	31:01.85	31:01.85	31:01.85	35:16.90	37:59.35	41:30.60	47:16.00
60 m vallas	12.80	15.74	13.99	12.26	12.52	15.63	16.32	17.21	18.48	24.34	34.32	53.60
Vallas Altas	20.48	20.43	18.19	16.28	16.64	20.81	21.74	22.95	24.65	27.06	30.53	35.76
Salto de Altura	1.25	1.20	1.20	1.15	1.10	1.05	0.95	0.90	0.85	0.75	0.75	0.75
Salto con Pértiga	2.45	2.20	2.20	1.90	1.90	1.90	1.90	1.90	1.80	1.75	1.60	1.60
Salto de Longitud	4.10	4.10	3.90	3.90	3.45	3.30	3.25	2.60	2.60	2.00	1.45	1.10
Triple Salto	8.00	8.00	8.00	7.50	7.45	6.75	6.75	5.90	5.50	4.20	3.00	3.00
Lanzamiento de Peso	8.20	8.20	8.20	8.75	8.35	7.15	6.10	3.90	5.55	4.85	4.20	2.66
Pentatlón	2000											
Heptatlón	3000											
3.000 m Marcha	18:00.00	19:30.00	19:30.00	19:30.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	24:00.00	26:00.00	27:00.00	28:00.00
5.000 m Marcha	33:25.75	33:25.75	33:57.60	34:00.60	37:16.00	38:22.20	40:00.00	42:00.00	44:00.00	47:00.00	48:00.00	49:00.00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

En las pruebas de velocidad y vallas únicamente se admitirán marcas obtenidas mediante cronometraje eléctrico, no siendo válidas las registradas con cronometraje manual.

En todas las pruebas se admitirán marcas realizadas al aire libre, siempre que cumplan las condiciones reglamentarias exigidas.

En el caso de las marcas obtenidas al aire libre en 60 m, 60 m vallas, Salto de Longitud y Triple Salto, deberá haberse registrado la velocidad del viento conforme a lo dispuesto en el Reglamento Técnico de World Athletics (reglas 17.8 a 17.13 para carreras y 29.10 a 29.12 para concursos). No se admitirán marcas con viento favorable superior a +2,0 m/s.

En las pruebas combinadas, y exclusivamente a efectos de determinar el cumplimiento de la marca mínima de participación, deberán haberse respetado las condiciones reglamentarias en cada una de las pruebas individuales. En aquellas pruebas en las que se registre la velocidad del viento, se considerará válida la marca cuando se cumpla al menos uno de los siguientes requisitos:

a) Que en ninguna de las pruebas individuales el viento favorable supere los +4,0 m/s.
b) Que el promedio de la velocidad del viento, calculado como la suma algebraica de las velocidades registradas en las pruebas en las que se mide el viento dividido por el número de dichas pruebas, no supere los +2,0 m/s

En las pruebas en Ruta no valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España de Marcha de Media Maratón Master (Valencia, 14 de febrero)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 1 de febrero de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km Marcha	51:00	53:00	55:00	57:00	58:00	59:00	1:02:00	1:10:00	1:20:00	1:26:00	1:28:00
20 km Marcha	1:46:00	1:50:00	1:54:00	1:58:00	2:00:00	2:05:00	2:15:00	2:25:00	2:45:00	2:55:00	3:00:00
Media Maratón	1:53:00	1:57:00	2:01:00	2:06:00	2:08:00	2:13:00	2:24:00	2:35:00	2:56:00	3:07:00	3:13:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75
10 km Marcha	57:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:10:00	1:13:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00
20 km Marcha	2:00:00	2:06:00	2:12:00	2:18:00	2:26:00	2:32:00	2:38:00	2:46:00	2:54:00
Media Maratón	2:08:00	2:14:00	2:20:00	2:26:00	2:35:00	2:41:00	2:48:00	2:57:00	3:05:00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

Campeonato de España de 10 km Master (Valladolid, 14 de febrero)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 31 de enero de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5 km	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	27:00	30:00	36:00
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	56:00	1:02:00	1:15:00
Media Maratón	1:22:00	1:26:00	1:30:00	1:34:00	1:38:00	1:42:00	1:46:00	1:50:00	2:00:00	2:15:00	2:40:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
5 km	21:30	22:00	22:45	23:45	25:00	26:30	28:15	30:15	35:00	39:00
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1:02:30	1:12:00	1:20:00
Media Maratón	1:37:00	1:39:00	1:42:00	1:46:00	1:51:00	1:57:00	2:04:00	2:12:00	2:35:00	2:50:00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones. No valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España de Lanzamientos Largos de invierno Master (a designar, 20 y 21 de febrero)
Podrán tomar parte los atletas que hayan logrado los siguientes porcentajes (%) sobre la marca, en función de su edad y categoría (coeficiente cinco años), según las tablas WMA 2023, dentro del periodo comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) 7 de febrero de 2027.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Lanzamiento de Disco	68%											
Lanzamiento de Martillo	66%											
Lanzamiento de M. Pesado	66%											
Lanzamiento de Jabalina	59%											

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
Lanzamiento de Disco	58%										
Lanzamiento de Martillo	61%										
Lanzamiento de M. Pesado	57%										
Lanzamiento de Jabalina	54%										

Hombres repesca	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Lanzamiento de Disco	44%											
Lanzamiento de Martillo	50%											
Lanzamiento de M. Pesado	50%											
Lanzamiento de Jabalina	40%											

Mujeres repesca	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
Lanzamiento de Disco	44%										
Lanzamiento de Martillo	50%										
Lanzamiento de M. Pesado	50%										
Lanzamiento de Jabalina	35%										

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

Campeonato de España de Media Maratón Master (La Coruña, 28 de febrero)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del periodo comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 14 de febrero de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	56:00	1:02:00	1:15:00
Media Maratón	1:22:00	1:26:00	1:30:00	1:34:00	1:38:00	1:42:00	1:46:00	1:50:00	2:00:00	2:15:00	2:40:00
Maratón	2:52:00	3:00:00	3:08:00	3:16:00	3:24:00	3:32:00	3:40:00	3:50:00	4:10:00	4:40:00	5:30:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1:02:30	1:12:00	1:20:00
Media Maratón	1:37:00	1:39:00	1:42:00	1:46:00	1:51:00	1:57:00	2:04:00	2:12:00	2:35:00	2:50:00
Maratón	3:24:00	3:28:00	3:34:00	3:42:00	3:52:00	4:04:00	4:20:00	4:36:00	5:22:00	-

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones. No valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España de Marcha Maratón (a designar, 14 de marzo)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 28 de febrero de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km Marcha	51:00	53:00	55:00	57:00	58:00	59:00	1:02:00	1:10:00	1:20:00	1:26:00	1:28:00
20 km Marcha	1:46:00	1:50:00	1:54:00	1:58:00	2:00:00	2:05:00	2:15:00	2:25:00	2:45:00	2:55:00	3:00:00
Media Maratón	1:53:00	1:57:00	2:01:00	2:06:00	2:08:00	2:13:00	2:24:00	2:35:00	2:56:00	3:07:00	3:13:00
30 km Marcha	3:00:00	3:00:00	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:30:00	3:40:00	-	-	-	-
35 km Marcha	3:35:00	3:35:00	3:35:00	3:45:00	3:55:00	4:10:00	-	-	-	-	-
Maratón	4:34:00	4:34:00	4:34:00	4:48:00	5:01:00	5:21:00	-	-	-	-	-

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75
10 km Marcha	57:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:10:00	1:13:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00
20 km Marcha	2:00:00	2:06:00	2:12:00	2:18:00	2:26:00	2:32:00	2:38:00	2:46:00	2:54:00
Media Maratón	2:08:00	2:14:00	2:20:00	2:26:00	2:35:00	2:41:00	2:48:00	2:57:00	3:05:00
30 km Marcha	3:10:00	3:15:00	3:20:00	3:40:00	3:50:00	3:55:00	-	-	-
35 km Marcha	3:45:00	3:45:00	3:55:00	4:20:00	4:30:00	-	-	-	-
Maratón	4:41:00	4:41:00	4:53:00	5:25:00	5:38:00	-	-	-	-

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

Campeonato de España de 50 km y 100 km Master (Burjassot (Valencia), 3 de abril)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del periodo comprendido entre el 1 de enero de 2025 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 21 de marzo de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km (sólo 50 km)	37:30:00	39:30:00	41:30:00	43:30:00	45:30:00	47:30:00	49:30:00	52:00:00	55:00:00	1:02:00	1:15:00
Media Maratón	1:24:00	1:28:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:44:00	1:48:00	1:53:00	1:59:00	2:15:00	2:40:00
Maratón	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:30:00	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:15:00	4:30:00	4:45:00	5:40:00
50 km	3:35:00	3:47:00	4:00:00	4:10:00	4:22:00	4:35:00	4:45:00	5:05:00	5:20:00	5:40:00	6:45:00
100 km	9:10:00	9:30:00	9:50:00	10:10:00	10:30:00	10:50:00	11:10:00	11:30:00	12:00:00	12:00:00	-

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km (sólo 50 km)	46:00:00	48:00:00	50:00:00	52:00:00	54:00:00	56:00:00	58:00:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00
Media Maratón	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00	2:20:00	2:40:00	3:00:00
Maratón	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:10:00	4:20:00	4:30:00	4:40:00	5:00:00	5:40:00	-
50 km	4:22:00	4:35:00	4:45:00	5:00:00	5:10:00	5:20:00	5:35:00	6:00:00	6:45:00	-
100 km	10:30:00	10:50:00	11:10:00	11:45:00	12:00:00	12:00:00	12:00:00	12:00:00	-	-

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones. No valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España Master (a designar, 2 al 4 de julio)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 20 de junio de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
100 m	11.25	11.65	11.90	11.95	12.65	13.10	14.30	14.50	17.30	18.70	23.00	30.00
200 m	23.10	23.60	24.10	24.40	25.85	26.75	29.10	29.70	36.05	38.25	47.95	1:04.00
400 m	50.80	53.20	54.15	55.05	58.25	1:01.85	1:08.50	1:07.80	1:18.85	1:28.20	1:52.75	2:33.40
800 m	1:56.55	2:00.50	2:01.50	2:06.15	2:11.15	2:20.45	2:31.60	2:48.70	3:08.60	3:33.95	4:10.20	4:40.00
1.500 m	4:01.65	4:07.95	4:11.10	4:21.80	4:30.00	4:51.75	5:19.10	5:27.95	5:59.80	7:22.45	8:30.00	10:51.30
3.000 m	8:39.10	8:57.65	9:07.35	9:18.85	9:48.50	10:21.60	11:12.85	11:47.25	12:37.80	16:00.75	18:00.00	20.00.00
5.000 m / 5 km	14:49.15	15:15.45	15:35.45	15:58.10	16:51.40	17:50.05	19:19.20	20:18.25	21:44.05	27:29.60	32:00.00	35:00.00
Vallas Altas	14.80	18.15	20.05	17.65	17.75	16.90	19.60	16.20	18.10	19.45	25.15	34.80
Vallas Bajas	57.10	1:01.55	1:05.20	1:05.40	1:08.90	49.05	59.70	51.50	1:06.70	47.70	1:01.80	1:25.70
Obstáculos	10:14.70	10:30.20	11:11.75	10:50.65	11:20.00	7:59.05	8:15.35	10:25.50	10:35.95	11:26.40	14:50.15	20:35.20
Salto de Altura	1.95	1.75	1.75	1.65	1.65	1.45	1.40	1.40	1.10	1.10	0.85	0.85
Salto con Pértiga	4.20	4.00	4.10	3.80	3.60	3.20	2.70	2.70	2.45	2.25	1.75	1.75
Salto de Longitud	6.75	6.25	6.25	5.80	5.55	4.85	4.65	4.35	3.70	3.40	2.60	1.85
Triple Salto	14.30	13.10	13.10	11.25	11.80	10.70	9.95	9.50	7.60	6.95	5.40	4.05
Lanzamiento de Peso	16.20	14.45	14.45	13.80	13.50	11.80	11.30	10.20	9.65	8.30	7.45	6.50
Lanzamiento de Disco	44.90	46.20	46.20	49.00	42.90	41.35	41.35	33.05	28.80	23.15	20.30	16.85
Lanzamiento de Martillo	58.10	46.65	53.50	44.05	42.25	39.00	39.00	38.80	38.80	27.75	25.30	20.90
Lanzamiento de Martillo Pesado	13.60	13.60	13.60	17.35	16.35	14.75	14.75	15.00	14.00	9.00	6.95	5.65
Lanzamiento de Jabalina	54.25	51.55	45.70	45.85	42.25	38.95	34.70	33.70	25.80	22.70	22.50	18.25
3.000 m Marcha	14:15.00	14:15.00	15:00.00	15:20.25	15:58.60	16:10.30	17:28.60	19:30.00	21:46.90	23:08.55	26:00.00	27:00.00
5.000 m Marcha	25:00.00	25:00.00	25:30.00	25:53.70	26:57.30	27:16.90	29:29.75	34:00.00	36:51.95	39:16.15	43:00.00	44:00.00

RFEA ATLETISMO

Hombres Repesca	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
100 m	13.70	14.10	14.35	14.35	15.25	15.85	17.50	17.65	21.80	26.20	34.45	50.00
200 m	28.05	28.55	28.35	28.20	29.80	32.35	35.55	36.25	45.75	53.55	1:11.95	1:46.65
400 m	1:01.55	1:04.60	1:00.60	1:06.15	1:10.55	1:15.40	1:24.80	1:23.05	1:25.45	2:03.45	2:49.15	4:15.70
800 m	2:08.45	2:13.60	2:12.10	2:25.35	2:26.85	2:44.05	3:04.00	3:27.70	3:32.25	4:59.55	6:49.75	10:20.00
1.500 m	4:31.35	4:36.00	4:33.75	4:49.80	5:01.25	5:53.10	6:29.90	6:05.80	7:18.05	10:19.40	14:07.50	21:25.45
3.000 m	9:00.00	9:15.00	9:30.00	9:45.00	10:15.00	10:30.00	12:00.00	13:14.25	15:23.55	17:00.00	19:00.00	21:00.00
5.000 m / 5 km	15:45.20	16:19.25	16:38.25	17:10.20	18:23.05	20:08.25	22:00.00	22:48.15	26:29.25	28:00.00	33:00.00	36:00.00
Vallas Altas	17.85	22.75	25.55	22.05	22.00	20.80	24.65	20.40	25.30	27.25	37.70	58.00
Vallas Bajas	1:09.80	1:15.80	1:20.60	1:20.05	1:24.45	1:00.25	1:16.05	1:02.45	1:33.40	1:06.80	1:32.75	2:22.85
Obstáculos	12:42.60	12:58.80	13:54.05	13:13.35	13:48.40	9:52.40	10:09.75	13:25.85	14:50.25	16:00.90	22:15.20	34:18.55
Salto de Altura	1.65	1.50	1.50	1.50	1.45	1.35	1.25	1.15	0.95	0.75	0.75	0.75
Salto con Pértiga	3.30	3.15	3.15	3.05	2.85	2.50	2.20	1.90	1.80	1.75	1.65	1.65
Salto de Longitud	6.00	5.40	5.25	4.75	4.75	4.45	3.75	3.50	2.65	2.45	1.75	1.15
Triple Salto	11.60	10.65	10.65	8.95	9.60	8.65	8.00	7.75	6.50	4.95	3.60	2.40
Lanzamiento de Peso	12.85	11.50	11.50	11.30	10.80	10.30	10.00	8.50	8.50	5.75	5.70	3.90
Lanzamiento de Disco	35.60	35.60	35.60	38.20	34.25	31.40	31.40	24.70	20.65	16.25	16.05	10.10
Lanzamiento de Martillo	45.35	34.55	42.15	32.40	31.45	30.35	30.35	30.00	30.00	20.30	20.25	12.55
Lanzamiento de Martillo Pesado	9.85	7.40	7.40	13.85	13.15	11.70	11.70	12.00	11.35	6.55	5.55	3.40
Lanzamiento de Jabalina	40.10	38.35	33.50	35.75	33.85	28.10	25.20	24.20	17.50	12.10	12.10	10.95
3.000 m Marcha	18:00.00	18:00.00	18:30.00	19:00.00	19:45.00	20:00.00	21:30.00	22:00.00	23:00.00	25:00.00	27:00.00	28:00.00
5.000 m Marcha	29:00.00	29:00.00	30:00.00	31:00.00	31:30.00	32:00.00	34:00.00	37:00.00	42:00.00	45:00.00	46:00.00	47:00.00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90
100 m	13.55	14.20	14.00	14.25	14.40	14.60	16.35	19.50	19.00	21.40	26.65	35.05
200 m	27.60	28.95	28.30	28.90	30.10	30.55	35.45	41.00	41.45	44.75	56.30	1:15.25
400 m	1:02.65	1:07.10	1:04.75	1:06.25	1:06.80	1:19.15	1:25.25	1:27.60	1:40.20	1:51.85	2:24.40	3:17.70
800 m	2:16.45	2:26.35	2:26.00	2:31.30	2:44.90	3:15.70	3:11.80	3:16.10	4:00.71	4:16.30	5:30.65	7:33.80
1.500 m	4:50.70	4:55.30	5:03.75	5:18.95	5:36.90	6:32.05	6:04.70	7:04.05	8:02.45	8:40.35	11:12.90	15:27.60
3.000 m	10:30.65	10:37.65	10:54.25	11:24.50	12:04.35	14:23.95	15:32.40	16:29.95	17:36.00	18:52.45	23:00.00	27:00.00
5.000 m / 5 km	17:53.85	18:20.00	18:45.15	19:34.10	20:40.60	24:38.50	26:35.90	28:16.65	30:14.50	32:33.75	35:34.80	38:00.00
Vallas Altas	17.55	18.35	14.70	14.50	15.00	17.65	18.65	19.65	21.15	23.20	30.55	42.90
Vallas Bajas	1:15.30	1:29.70	1:18.30	57.45	50.45	1:01.10	1:11.70	48.45	51.55	56.10	1:13.25	1:42.25
2.000 m Obstáculos	9:08.60	9:29.70	8:05.10	8:55.00	10:57.75	11:17.80	11:57.35	12:48.65	13:56.60	15:28.35	20:33.00	24:04.60
3.000 m Obstáculos	14:15.80	14:48.70	12:36.75	13:54.60	17:06.05	17:37.40	18:39.05	19:59.05	21:45.05	24:08.25	32:03.50	35:21.50
Salto de Altura	1.40	1.40	1.35	1.35	1.30	1.30	1.15	1.00	0.95	0.90	0.75	0.75
Salto con Pértiga	3.20	3.00	3.00	2.40	2.35	2.35	2.35	2.25	2.05	1.85	1.75	1.75
Salto de Longitud	5.25	4.75	4.75	4.75	4.65	4.10	4.00	3.00	3.00	2.80	2.15	1.50
Triple Salto	10.85	10.50	10.50	10.05	8.85	8.45	8.70	6.90	6.40	5.90	4.50	3.25
Lanzamiento de Peso	12.45	10.15	10.70	11.15	10.20	9.50	8.20	5.80	7.00	7.00	6.30	4.40
Lanzamiento de Disco	35.20	35.20	33.45	27.65	27.60	23.35	20.05	13.60	14.30	14.00	12.00	11.00
Lanzamiento de Martillo	46.25	42.00	41.50	38.95	36.30	32.20	23.75	17.45	18.60	18.00	15.00	14.70
Lanzamiento de Martillo Pesado	11.85	11.85	11.85	12.10	11.20	12.30	9.35	6.65	7.75	6.30	5.25	5.65
Lanzamiento de Jabalina	30.55	30.30	30.00	32.15	27.60	23.80	21.80	21.70	21.25	18.40	15.65	10.85
3.000 m Marcha	16:20.00	16:20.00	16:20.00	17:00.00	18:01.75	18:41.50	21:00.00	22:00.00	23:00.00	25:00.00	26:00.00	27:00.00
5.000 m Marcha	27:30.00	27:30.00	27:30.00	28:00.00	30:07.75	31:07.90	37:16.25	39:26.90	41:00.00	44:00.00	45:00.00	46:00.00

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO
Calle Virgilio 2. Edificio 1. Ciudad de la Imagen
28223 Pozuelo de Alarcón
Madrid
www.atletismorfea.es

Mujeres Repesca	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	F90
100 m	16.75	17.70	17.25	17.45	17.55	17.70	20.10	24.85	23.70	29.95	40.00	58.45
200 m	34.20	36.05	34.70	35.30	36.75	37.15	44.15	52.40	52.45	1:02.65	1:24.45	2:05.35
400 m	1:17.45	1:23.60	1:19.30	1:20.80	1:20.85	1:38.35	1:46.50	1:48.60	2:06.50	2:36.60	3:36.60	4:29.50
800 m	2:46.00	2:59.40	2:57.35	3:03.45	3:21.80	4:06.90	3:57.70	4:01.30	5:07.45	5:58.80	6:16.00	8:36.30
1.500 m	5:57.10	6:00.90	6:10.25	6:29.35	6:52.25	8:12.00	7:24.80	8:49.50	9:22.85	12:08.45	14:49.30	15:45.90
3.000 m	12:58.35	12:57.35	12:56.50	13:58.90	14:49.30	18:13.35	18:07.80	19:14.95	20:32.00	24:25.35	26:02.55	28:38.75
5.000 m / 5 km	22:05.35	22:21.15	22:15.30	23:58.95	25:23.10	31:11.05	31:01.85	32:59.40	35:16.90	37:59.15	41:30.60	47:16.00
Vallas Altas	24.57	24.69	18.30	17.89	18.45	22.41	26.08	27.54	29.58	32.47	45.79	1:11.51
Vallas Bajas	1:45.45	1:59.00	1:38.75	1:11.35	1:00.40	1:15.50	1:40.40	1:07.80	1:12.15	1:18.50	1:49.85	2:50.45
2.000 m Obstáculos	11:45.90	12:10.90	9:50.75	10:58.60	14:02.15	15:48.90	16:44.25	17:56.05	19:31.20	21:39.70	24:49.45	29:27.45
3.000 m Obstáculos	18:21.15	19:00.20	15:21.55	17:07.40	21:53.75	24:40.30	26:06.60	27:58.65	30:27.05	33:47.50	38:05.10	42:15:35
Salto de Altura	1.25	1.20	1.20	1.15	1.10	1.05	0.95	0.90	0.85	0.65	0.65	0.65
Salto con Pértiga	2.45	2.20	2.20	1.90	1.90	1.90	1.90	1.90	1.80	1.75	1.60	1.60
Salto de Longitud	4.20	4.15	3.95	3.95	3.75	3.30	3.25	2.60	2.60	2.00	1.45	1.10
Triple Salto	8.50	8.00	8.00	8.00	7.05	6.75	6.75	4.90	4.60	4.20	3.00	1.95
Lanzamiento de Peso	9.40	8.20	8.20	8.75	8.50	7.15	6.10	3.90	5.55	4.85	4.20	2.65
Lanzamiento de Disco	25.25	25.25	24.40	20.95	20.30	16.60	14.00	8.25	8.90	8.00	7.00	6.60
Lanzamiento de Martillo	34.50	31.30	31.30	28.75	27.25	24.00	16.40	11.00	17.00	17.00	10.00	8.80
Lanzamiento de Martillo Pesado	8.15	8.15	8.15	8.75	8.50	9.00	6.40	4.00	6.00	5.10	4.50	3.40
Lanzamiento de Jabalina	19.15	17.15	17.00	23.55	19.90	16.95	15.40	14.45	14.15	12.25	10.45	6.50
3.000 m Marcha	18:00.00	19:30.00	19:30.00	19:30.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	24:00.00	26:00.00	27:00.00	28:00.00
5.000 m Marcha	33:25.75	33:25.75	33:57.60	34:00.60	37:16.00	38:22.20	40:00.00	42:00.00	44:00.00	47:00.00	48:00.00	49:00.00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

En las pruebas de velocidad y vallas únicamente se admitirán marcas obtenidas mediante cronometraje eléctrico, no siendo válidas las registradas con cronometraje manual.

En todas las pruebas se admitirán marcas realizadas al Aire Libre, siempre que cumplan las condiciones reglamentarias exigidas.

En el caso de las marcas obtenidas al Aire Libre en 100 m, 200 m, vallas Altas, Salto de Longitud y Triple Salto, deberá haberse registrado la velocidad del viento conforme a lo dispuesto en el Reglamento Técnico de World Athletics (Reglas 17.8 a 17.13 para carreras y 29.10 a 29.12 para concursos). No se admitirán marcas con viento favorable superior a +2,0 m/s.

En las pruebas en Ruta no valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España de Pruebas Combinadas, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla Master (a designar, 16 y 17 de octubre)

Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 3 de octubre de 2027 inclusive.

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	4:25.00	4:30.00	4:35.00	4:43.00	5:00.00	5:20.00	5:50.00	6:25.00	6:55.00	7:30.00	9:00.00
3000 m	8:45.00	9:00.00	9:10.00	9:25.00	10:10.00	10:20.00	11:30.00	13:00.00	14:30.00	16:00.00	18:00.00
5000 m / 5 km	15:20.00	16:00.00	16:15.00	16:45.00	17:30.00	20:00.00	21:30.00	23:00.00	25:00.00	27:30.00	32:00.00
10.000 m / 10 km	32:00.00	33:00.00	34:00.00	35:00.00	37:00.00	41:00.00	44:00.00	48:00.00	52:00.00	59:00.00	1:08:00
Media Maratón	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
Decatlón	5000										
Pentatlón Lanz.	2500			2700		2600		2600			

Hombres Repesca	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	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
1500 m	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
Milla	4:40.00	4:45.00	4:50.00	5:05.00	5:20.00	5:55.00	6:25.00	6:55.00	7:30.00	8:00.00	9:30.00
3000 m	9:15.00	9:30.00	10:00.00	10:30.00	11:00.00	12:00.00	13:00.00	14:30.00	16:00.00	17:30.00	20:00.00
5000 m / 5 km	16:00.00	17:00.00	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:30.00	23:00.00	25:00.00	27:00.00	29:00.00	35:00.00
10.000 m / 10 km	33:00.00	35:00.00	37:00.00	39:00.00	41:00.00	44:00.00	47:00.00	51:00.00	55:00.00	1:00:00	1:10:00
Media Maratón	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
Decatlón	4600										
Pentatlón Lanz.	2200			2400		2300		2300			

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	5:25.00	5:25.00	5:45.00	5:55.00	6:30.00	7:00.00	7:15.00	8:30.00	9:15.00	10:00.00
3000 m	10:40.00	10:45.00	11:15.00	12:00.00	12:40.00	14:00.00	15:00.00	16:30.00	17:00.00	19:00.00
5000 m / 5 km	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	24:00.00	26:00.00	28:00.00	31:00.00	33:00.00
10.000 m / 10 km	37:00.00	39:00.00	41:00.00	43:00.00	45:00.00	50:00.00	54:00.00	1:00:00	1:10:00	1:15:00
Media Maratón	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
Heptatlón	3200									
Pentatlón Lanz.	2300			2500		2300				

Mujeres Repesca	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
800 m	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
1500 m	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
Milla	5:35.00	5:40.00	5:50.00	6:10.00	6:45.00	7:25.00	7:40.00	8:45.00	9:20.00	10:10.00
3000 m	11:30.00	12:00.00	12:30.00	13:00.00	14:00.00	15:00.00	16:00.00	17:30.00	18:00.00	20:00.00
5000 m / 5 km	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	25:00.00	27:00.00	28:00.00	30:00.00	33:00.00	35:00.00
10.000 m / 10 km	41:00.00	43:00.00	45:00.00	47:00.00	51:00.00	55:00.00	57:00.00	1:02:00	1:10:00	1:15:00
Media Maratón	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
Heptatlón	2900									
Pentatlón Lanz.	2000			2200		2000				

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

En las pruebas de velocidad y vallas únicamente se admitirán marcas obtenidas mediante cronometraje eléctrico, no siendo válidas las registradas con cronometraje manual.

En todas las pruebas se admitirán marcas realizadas al Aire Libre, siempre que cumplan las condiciones reglamentarias exigidas.

En las pruebas combinadas, y exclusivamente a efectos de determinar el cumplimiento de la marca mínima de participación, deberán haberse respetado las condiciones reglamentarias en cada una de las pruebas individuales. En aquellas pruebas en las que se registre la velocidad del viento, se considerará válida la marca cuando se cumpla al menos uno de los siguientes requisitos:

a) Que en ninguna de las pruebas individuales el viento favorable supere los +4,0 m/s.
b) Que el promedio de la velocidad del viento, calculado como la suma algebraica de las velocidades registradas en las pruebas en las que se mide el viento dividido por el número de dichas pruebas, no supere los +2,0 m/s

En las pruebas en Ruta no valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España de Maratón Master (Málaga, noviembre)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del periodo comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) de la fecha por definir.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30.00	39:30.00	41:30.00	43:30.00	45:30.00	47:30.00	49:30.00	52:00.00	55:00.00	1:02:00	1:15:00
Media Maratón	1:24:00	1:28:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:44:00	1:48:00	1:53:00	2:00:00	2:15:00	2:40:00
Maratón	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:30:00	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:15:00	4:30:00	4:50:00	5:40:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	46:00:00	48:00:00	50:00:00	52:00:00	54:00:00	56:00:00	58:00:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00
Media Maratón	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00	2:20:00	2:40:00	3:00:00
Maratón	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:10:00	4:20:00	4:30:00	4:40:00	5:00:00	5:40:00	-

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones. No valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España 10 km Marcha Master (a designar, 12 de diciembre)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del período comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) del 28 de noviembre de 2027 inclusive.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5 km Marcha	25:00	26:00	27:00	28:00	28:30	29:00	31:00	34:00	39:00	42:00	43:00
10 km Marcha	51:00	53:00	55:00	57:00	58:00	59:00	1:02:00	1:10:00	1:20:00	1:26:00	1:28:00
20 km Marcha	1:46:00	1:50:00	1:54:00	1:58:00	2:00:00	2:05:00	2:15:00	2:25:00	2:45:00	2:55:00	3:00:00
Media Maratón	1:53:00	1:57:00	2:01:00	2:06:00	2:08:00	2:13:00	2:24:00	2:35:00	2:56:00	3:07:00	3:13:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75
5 km Marcha	28:00	29:00	30:30	32:00	34:00	35:30	37:00	39:00	41:00
10 km Marcha	57:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:10:00	1:13:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00
20 km Marcha	2:00:00	2:06:00	2:12:00	2:18:00	2:26:00	2:32:00	2:38:00	2:46:00	2:54:00
Media Maratón	2:08:00	2:14:00	2:20:00	2:26:00	2:35:00	2:41:00	2:48:00	2:57:00	3:05:00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

Campeonato de España de Milla en Ruta Master (a designar fecha y lugar)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del periodo comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) de la fecha por definir.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	2:05.00	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:25.00	2:30.00	2:45.00	3:20.00	3:30.00	3:50.00	4:40.00
1.500 m	4:15.00	4:20.00	4:30.00	4:40.00	4:55.00	5:10.00	5:40.00	6:50.00	7:10.00	8:00.00	9:30.00
Milla	4:35.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:15.00	5:35.00	6:05.00	7:20.00	7:40.00	8:40.00	10:10.00
3.000 m	9:00.00	9:20.00	9:40.00	10:00.00	10:30.00	11:10.00	12:10.00	14:40.00	15:20.00	17:20.00	20:20.00

Hombres repesca	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:25.00	2:30.00	2:40.00	2:50.00	3:30.00	3:40.00	4:00.00	4:45.00
1.500 m	4:20.00	4:30.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	7:00.00	7:20.00	8:00.00	9:30.00
Milla	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:15.00	5:25.00	5:45.00	6:10.00	7:30.00	7:50.00	8:45.00	10:15.00
3.000 m	9:20.00	9:40.00	10:00.00	10:30.00	10:50.00	11:30.00	12:20.00	15:00.00	15:40.00	17:30.00	20:30.00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
800 m	2:30.00	2:35.00	2:40.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	4:00.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00	6:00.00
1.500 m	5:05.00	5:15.00	5:25.00	5:40.00	6:15.00	6:40.00	8:00.00	9:00.00	10:00.00	11:00.00	12:00.00
Milla	5:30.00	5:40.00	5:50.00	6:05.00	6:45.00	7:10.00	8:30.00	9:30.00	10:35.00	11:40.00	12:50.00
3.000 m	11:00.00	11:20.00	11:40.00	12:10.00	13:30.00	14:20.00	17:00.00	19:00.00	21:10.00	23:20.00	25:40.00

Mujeres repesca	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
800 m	2:35.00	2:40.00	2:45.00	2:55.00	3:10.00	3:20.00	4:05.00	4:35.00	5:05.00	5:35.00	6:05.00
1.500 m	5:10.00	5:20.00	5:30.00	5:45.00	6:20.00	6:45.00	8:05.00	9:05.00	10:05.00	11:05.00	12:05.00
Milla	5:35.00	5:45.00	5:55.00	6:15.00	6:50.00	7:15.00	8:40.00	9:45.00	10:40.00	11:45.00	12:55.00
3.000 m	11:05.00	11:25.00	11:45.00	12:20.00	13:35.00	14:25.00	17:20.00	19:05.00	21:20.00	23:25.00	25:45.00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán figurar en bases oficiales reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones. No valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Campeonato de España de 5 km Master (a designar fecha y lugar)
Podrán tomar parte los atletas que hayan obtenido las marcas mínimas establecidas dentro del periodo comprendido entre el 1 de enero de 2026 hasta las 23:59 horas (hora peninsular española) de la fecha por definir.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
3.000 m	10:00.00	10:30.00	11:00.00	11:30.00	12:00.00	13:00.00	14:00.00	15:00.00	16:00.00	17:00.00	20:00.00
5 km / 5.000 m	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	24:00.00	25:00.00	27:00.00	30:00.00	36:00.00
10 km /10.000 m	37:30.00	39:30.00	41:30.00	43:30.00	45:30.00	47:30.00	49:30.00	52:00.00	56:00.00	1:02:00	1:15:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
3.000 m	12:00.00	12:45.00	13:15.00	14:00.00	14:45.00	15:15.00	16:30.00	17:30.00	20:00.00	23:00.00
5 km / 5.000 m	21:30.00	22:00.00	22:45.00	23:45.00	25:00.00	26:30.00	28:15.00	30:15.00	35:00.00	39:00.00
10 km /10.000 m	45:00.00	46:00.00	47:30.00	49:30.00	52:00.00	55:00.00	58:30.00	1:02:30	1:12:00	1:20:00

Criterios de validez para la aceptación de marcas.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán ser reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones.

Las marcas obtenidas en competiciones internacionales deberán figurar en bases oficiales reconocidas por World Athletics o ser acreditadas documentalmente antes del cierre de inscripciones. No valdrán las marcas conseguidas en circuito en el que la disminución de altitud entre la salida y llegada exceda del 1:1.000, es decir, 1 m por km (0,1%).

Carlota Castrejana
Directora Ejecutiva

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 la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.
En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legitimas de la RFEA , siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es.
Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.
Salvaguarda y Protección
La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguardia y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en Salvaguarda y Proteccion Nuestra Delegada de protección aandres@rfea.es atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguardia. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguardia disponemos de un canal de denuncia, canaldenunciasgfm.es