

NORMAS GENERALES DE COMPETICIÓN MASTER

Categorías temporada 2024

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 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 y Ruta (Milla, 5 km, 10 km, Medio Maratón, Maratón, 50 km y 100 km) también es válida la licencia de Trail-Running siempre y cuando el ámbito de la licencia y cobertura del seguro 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.

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.

Normas Generales Master 2024

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).

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

Como en el resto de las categorías podrán ser aceptadas inscripciones fuera de plazo (con marca mínima) con un recargo de 6 euros por día laborable y con un tope del jueves de la semana de celebración del campeonato, siempre que haya disponibilidad de calle (en pruebas de velocidad y vallas).

10) En los Campeonatos de España de Clubes deben participar un mínimo de 3 equipos. 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) 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 |
|----------------|------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| HOMBRES | | | | | | |
| 60 m vallas | 5 | 0,991 | 35-49 | 13,72 | 9,14 | 9,72 |
| 60 m vallas | 5 | 0,914 | 50-59 | 13,00 | 8,50 | 13,00 |
| 60 m vallas | 5 | 0,838 | 60-69 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| 60 m vallas | 5 | 0,762 | 70-79 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| 60 m vallas | 5 | 0,686 | 80 y + | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| MUJERES | | | | | | |
| 60 m vallas | 5 | 0,838 | 35-39 | 13,00 | 8,50 | 13,00 |
| 60 m vallas | 5 | 0,762 | 40-49 | 12,00 | 8,00 | 16,00 |
| 60 m vallas | 5 | 0,762 | 50-59 | 12,00 | 7,00 | 20,00 |
| 60 m vallas | 5 | 0,686 | 60 y + | 12,00 | 7,00 | 20,00 |

Normas Generales Master 2024

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 |
|----------------|------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| HOMBRES | | | | | | |
| 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 |
| MUJERES | | | | | | |
| 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 |

6) Altura y distancia de los obstáculos:

| Obstáculos (Aire Libre) | | | | |
|-------------------------|------------------|--------------------|-----------|----------------|
| Prueba | Número de vallas | Altura de la valla | Categoría | Número de rías |
| HOMBRES | | | | |
| 3000 m | 28 | 0,914 | 35-49 | 7,00 |
| 3000 m | 28 | 0,838 | 50-59 | 7,00 |
| 2000 m | 18 | 0,762 | 60 y + | 5,00 |
| MUJERES | | | | |
| 2000 m | 18 | 0,762 | Todas | 5,00 |

7) Peso de los artefactos

| Artefactos | | | | | |
|----------------|---------|---------|----------|----------|-----------------|
| Categoría | Peso | Disco | Jabalina | Martillo | Martillo Pesado |
| HOMBRES | | | | | |
| 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 |
| MUJERES | | | | | |
| 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 2024

8) 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 |

9) 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.

10) En todas las pruebas de marcha habrá Área de Penalización.

11) 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, o Trail Running para pruebas de Trail y Ruta, 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 2024

3) Es obligatorio participar con la ropa oficial de cada país. La RFEA entregará de forma gratuita ropa de competición adecuada a aquellos atletas que posean la marca mínima (realizada en 2023 o 2024) recogida en este cuadro. No se entregará ropa a aquellos atletas a los que se les haya entregado en anteriores campeonatos internacionales de 2018 o posterior. El resto deberán indicar la talla a la RFEA en el correo electrónico: mmorales@rfea.es, enviándose al domicilio particular del atleta por mensajería corriendo los gastos de envío por cuenta del atleta (10 euros en Península y 20 en las islas). Los atletas que no sean acreedores a recibir ropa gratuita de la RFEA podrán adquirirla en la ropa en la página web de Joma (joma-sport.com).

| 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 |
| Decatón | 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 |

| 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 |

Normas Regulatoras de Campeonatos 2024

Normas Generales Master 2024

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 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 |
| Pent. Lanzamientos | 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 | | | |

4) Los equipos de relevos en los campeonatos internacionales se constituyen entre aquellos atletas que quieran formar parte de ellos. **La normativa de composición de equipos de relevos en campeonatos se desarrollará próximamente.**

5) 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. **La normativa de composición de equipos en campeonatos se desarrollará próximamente.**