

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

### Cláusula de Género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el articulado de cualquier Reglamento de Campeonatos de España se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no lo es así.

**Art. 1)** La Real Federación Española de Atletismo, en colaboración con la Federación Andaluza de Atletismo y el ayuntamiento de Estepona (Málaga), organizará el Campeonato de España Master de Decatlón (edición XVIII), Heptatlón (edición XVIII), Pentatlón de Lanzamientos (edición XIV), 10.000 m y Milla en Pista (edición III) los días 15 y 16 de octubre de 2022 en Estepona (Málaga).

### Art. 2) PRUEBAS

El pentatlón de lanzamientos consta de las siguientes pruebas y orden para Hombres y Mujeres: Lanzamiento de Martillo, Lanzamiento de Peso, Lanzamiento de Disco, Lanzamiento de Jabalina, Lanzamiento de Martillo Pesado.

El decatlón masculino estará constituido por las siguientes pruebas y orden: 100 m, Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, Salto de Altura, 400 m / Vallas Altas, Lanzamiento de Disco, Salto con Pértiga, Lanzamiento de Jabalina y 1500 m.

Heptatlón femenino por: Vallas Altas, Salto de Altura, Lanzamiento de Peso, 200 m / Salto de Longitud, Lanzamiento de Jabalina y 800 m.

### Art. 3) MÍNIMA DE PARTICIPACIÓN

Podrán participar los atletas master que estén en posesión de las marcas mínimas establecidas. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2021 hasta el 6 de octubre de 2022.

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.

En el momento de la inscripción se debe seleccionar, en el desplegable, la prueba con la que se desea ser inscrito siendo responsabilidad del club (o el atleta si lo hace por el Portal del Atleta) 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 [fmarquina@rfea.es](mailto:fmarquina@rfea.es) 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	M90
800 m	2:02	2:05	2:08	2:10	2:20	2:30	2:45	3:15	3:30	3:45	4:00	
1500 m	4:10	4:12	4:20	4:30	4:50	5:10	5:40	6:30	7:00	8:00	9:00	
Milla	4:35	4:40	4:50	5:00	5:20	5:40	6:10	7:00	7:30	8:35	9:40	
3000 m	8:50	9:00	9:15	9:35	10:10	11:00	12:00	13:00	14:00	16:00	18:00	
5000 m / 5 km	15:15	15:30	16:00	16:35	17:30	19:00	20:40	23:00	25:00	27:30	32:00	
10.000 m / 10 km	31:30	32:10	33:30	34:30	36:10	40:00	43:00	48:00	52:00	59:00	1h08	
Medio Maratón	1h09	1h10	1h12	1h15	1h19	1h27	1h33	1h43	1h53	2h07		
Decatlón	5000 puntos											
Pent. Lanzamientos	2700 puntos											

**Campeonato de España Master de Decatlón, Heptatlón, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla en Pista**

MUJERES	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75
800 m	2:27	2:29	2:33	2:50	3:05	3:15	4:00	4:30	5:00
1500 m	5:00	5:00	5:17	5:34	6:15	6:40	7:15	7:50	8:30
Milla	5:25	5:25	5:45	6:00	6:45	7:10	7:50	8:30	9:15
3000 m	10:45	11:00	11:20	12:00	13:00	13:50	15:00	16:15	18:00
5000 m / 5 km	18:00	18:10	19:00	20:30	23:00	24:00	26:00	27:30	31:00
10.000 m / 10 km	38:30	39:00	42:00	45:00	48:00	51:00	55:00	1h00	1h10
Medio Maratón	1h24	1h25	1h31	1h37	1h43	1h50	1h58	2h09	
Heptatlón	3300 puntos								
Pentatlón Lanzamientos	2500 puntos								

### Repesca

La RFEA podrá aceptar, por orden de marca y hasta alcanzar la cuota de participación abajo indicada, la participación de atletas de nacionalidad española o extranjera (con licencia en vigor por esta federación) siempre y cuando no teniendo marca mínima se hayan inscrito en el plazo establecido.

La lista de atletas admitidos por este concepto se publicará el viernes 7 de octubre.

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 14 Normas generales Atletismo Master).

### Participación

#### Milla

16 atletas máximo en cada una de las siguientes categorías: M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 F35 F40 F45 F50 F55 F60

16 atletas entre todas las categorías: M70 y +

16 atletas entre todas las categorías: F65 y +

#### 10.000 m

20 atletas máximo en cada una de las siguientes categorías: M35 M40 M45 M50 M55

20 atletas entre todas las categorías: M60 M65

20 atletas entre todas las categorías: F35 F40

20 atletas entre todas las categorías: F45 F50

20 atletas entre todas las categorías: M70 y + / F55 y +

#### Decatlón/Heptatlón

15 atletas entre todas las categorías de hombres

15 atletas entre todas las categorías de mujeres

#### Pentatlón de Lanzamientos

12 atletas entre todas las categorías: M35 M40 M45

12 atletas entre todas las categorías: M50 M55

12 atletas entre todas las categorías: M60 M65

10 atletas entre todas las categorías: F35 F40 F45

10 atletas entre todas las categorías: F50 F55

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

### Art. 4) INSCRIPCIONES Y CONFIRMACIONES

El plazo de inscripción se cierra el jueves 6 de octubre a las 23:59 h. El coste de la inscripción será de 10 euros. Los atletas deberán realizar la inscripción EXCLUSIVAMENTE a través de sus clubes desde la aplicación SDP de la RFEA en la dirección <https://sdp.rfea.es/>

La retirada de dorsales se realizará en la Secretaría de la Competición, no se podrán recoger el viernes 14 de octubre.

**Campeonato de España Master de Decatlón, Heptatlón, Pentatlón de Lanzamientos, 10.000 m y Milla en Pista**

**Art. 5) HORARIO** (M indica hombres y F mujeres):

Jornada de sábado mañana: Pent. Lanzamientos M70 y + / Mujeres (todas las categorías)

Jornada de sábado tarde: Decatlón/Heptatlón (todas las categorías)  
Pent. Lanzamientos M35 M40 M45 M50 M55  
Milla M60 y + / Mujeres (todas las categorías)  
10.000m M35 M40 M45 M50 M55

Jornada de domingo mañana: Decatlón/Heptatlón (todas las categorías)  
Pent. Lanzamientos M60 M65  
Milla M35 M40 M45 M50 M55  
10.000 m M60 y + / Mujeres (todas las categorías)

El horario final se realizará en función de la inscripción, publicándose el lunes 10 de octubre.

**Art. 6) ALTURA DE LOS LISTONES**

Se fijará en función de las marcas de los atletas admitidos.

**Art. 7) LOGÍSTICA**

Horario Homologación: 1 hora antes del comienzo de la primera prueba del grupo correspondiente.  
No se recogerán artefactos para su homologación el viernes 27 de mayo.

La retirada de dorsales será directamente en Secretaría hasta 1 hora antes de competir, no se entregarán dorsales en otro momento, no se entregarán dorsales el viernes 27 de mayo.

**Art. 8) PREMIOS**

Los atletas clasificados, 1º, 2º y 3º, recibirán de la RFEA la medalla dorada, plateada y bronceada respectivamente.

\*En la información técnica de cada campeonato se facilitará el contacto del delegado RFEA para esa competición.

Normativa publicada el 16 de mayo de 2022  
Actualizada a 1 de julio de 2022 (sede).