

# CAMPEONATOS DE VETERANOS

## NORMAS GENERALES

### Art. 1) Categorías

La diferentes categorías son las siguientes:

HOMBRES		MUJERES	
M-35	De 35 a 39 años	F-35	De 35 a 39 años
M-40	De 40 a 44 años	F-40	De 40 a 44 años
M-45	De 45 a 49 años	F-45	De 45 a 49 años
M-50	De 50 a 54 años	F-50	De 50 a 54 años
M-55	De 55 a 59 años	F-55	De 55 a 59 años
M-60	De 60 a 64 años	F-60	De 60 a 64 años
M-65	De 65 a 69 años	F-65	De 65 a 69 años
M-70	De 70 a 74 años	F-70	De 70 a 74 años
M-75	De 75 a 79 años	F-75	De 75 a 79 años
M-80	De 80 a 84 años	F-80	De 80 a 84 años

Y así sucesivamente de 5 en 5 años.

**Art. 2)** Para competir en los Campeonatos de España es imprescindible estar en posesión de la licencia federativa nacional de la RFEA.

**Art. 3)** Es obligatoria la participación con la equipación oficial del club al que pertenece el atleta. En las pruebas de relevos se podrá correr con la equipación de la Comunidad Autónoma. Los atletas independientes no pueden llevar ningún tipo de publicidad, sólo el logotipo del fabricante del material deportivo (Artículo 5.4.8 del reglamento de Publicidad de la RFEA).

**Art. 4)** Todo atleta inscrito y confirmado en una prueba de un Campeonato de España y que no se presente, no estará autorizado a participar en ninguna prueba del Campeonato, aunque se hubiera clasificado.

**Art. 5)** Se autoriza la participación de 2 ó 1 atleta únicamente, no siendo necesaria la presencia de 3 atletas para disputar una prueba.

**Art. 6)** En las pruebas de vallas de igual distancia pero distinta altura de valla se autoriza a correr a la vez, dejando una calle de seguridad.

**Art. 7)** En las pruebas de velocidad no será obligatorio salir de tacos (cuatro apoyos) pudiendo hacerse de pie.

**Art. 8)** En las pruebas de lanzamientos las categorías con pesos de artefacto idéntico a la categoría absoluta lo harán separados de las demás categorías.

**Art. 9)** Durante un Campeonato, cada atleta participará en la categoría que le corresponde el primer día del mismo y no participará en ninguna otra categoría.

**Art. 10)** Se permite que hombres y mujeres puedan competir juntos. Siendo válidos los récord obtenidos.

**Art. 11)** Los atletas podrán bajarse de categoría en las competiciones que se disputan por equipos. En este caso únicamente optarán al título individual en esta categoría y no en la suya.

**Art. 12)** Altura y distancia de las vallas:

## PISTA CUBIERTA

### HOMBRES

		Nº Vallas	Altura Valla	1ª v.	Distancia Entre v. a meta	
35-49	60	5	0,991	13,72	9,14	9,72
50-59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
60-69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
80 y +	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

### MUJERES

35-39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00
40-49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00
50-59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
60 y +	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

## AIRE LIBRE

### HOMBRES

35-49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
50-59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
60-69	100	10	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
80 y más	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
35-49	400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
50-59	400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
60-69	300	7	0,762	50,00	35,00	40,00

70-79	300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
80 y +	200	5	Pendiente de fijar por la WMA			

### MUJERES

35-39	100	10	0,840	13,00	8,50	10,50
40-49	80	8	0,762	12,00	8,00	12,00
50-59	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
60 y más	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00

35-49	400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
50-59	300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
60-69	300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
70 y +	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

### Art.13) Peso de los artefactos

HOMBRES	PESO	DISCO	MARTILLO	JABALINA	MARTILLO PES.
Categoría					
35-49	7,260kg	2,00kg	7,260kg	800g	15,88kg
50-59	6,00	1,50	6,00	700	11,34
60-69	5,00	1,00	5,00	600	9,08
70-79	4,00	1,00	4,00	500	7,26
80 y más	3,00	1,00	3,00	400	5,45

MUJERES	PESO	DISCO	MARTILLO	JABALINA	MARTILLO PES.
Categoría					
35-49	4,00kg	1,00kg	4,00kg	600g	9,08kg
50-59	3,00	1,00	3,00	500	7,26
60-74	3,00	1,00	3,00	400	5,45
75 y más	2,00	750g	2,00	400	4,00

### Art. 14) Tablas de Puntuación de Pruebas Combinadas (habrá unas nuevas tablas el 1 de mayo de 2010)

#### PENTATLON

PISTA CUB.	M-35	M-40	M-45	M-50	M-55	M-60	M-65	M-70	M-75	M-80	M-85
60m v. (0.991)	0,9707	0,9311	0,8935								
60m v. (0.914)				0,8660	0,8459						
60m v. (0.840)						0,8430	0,7604				
60m v. (0.762)								0,7381	0,7256		
60m v. (0.686)										0,6266	0,5137
Longitud	1,0510	1,1112	1,1787	1,2549	1,3417	1,4414	1,5570	1,6929	1,8546	2,0506	2,3553
Peso (7,260kg)	1,0000	1,0271	1,1131								

Peso (6kg)				1,1468	1,2736								
Peso (5kg)						1,2703	1,4719						
Peso (4kg)								1,3017	1,5043				
Peso (3kg)										1,5486	1,8998		
Altura	1,0546	1,1059	1,1624	1,2250	1,2947	1,3728	1,4610	1,5613	1,6763	1,8097	1,9660		
1.000m	0,9925	0,9419	0,9082	0,8738	0,8383	0,8012	0,7619	0,7197	0,6738	0,6231	0,5656		

#### PENTATLON

AIRE LIBRE	M-35	M-40	M-45	M-50	M-55	M-60	M-65	M-70	M-75	M-80	M-85
Longitud	1,0510	1,1112	1,1787	1,2549	1,3417	1,4414	1,5570	1,6929	1,8546	2,0506	2,3553
Jabalina (800g)	1,0434	1,1283	1,2283								
Jabalina (700g)				1,2790	1,4059						
Jabalina (600g)						1,4804	1,6496				
Jabalina (500g)								1,7461	2,0098		
Jabalina (400g)										2,0612	2,6164
200m	0,9641	0,9274	0,8935	0,8619	0,8325	0,8050	0,7793	0,7488	0,6925	0,6355	0,5682
Disco (2kg)	1,0000	1,0000	1,0499								
Disco (1.5kg)				1,0000	1,0984						
Disco (1kg)						1,1232	1,2514	1,4127	1,6217	1,9033	2,3034
1.500m	0,9872	0,9387	0,8947	0,8547	0,8181	0,7845	0,7536	0,7230	0,6686	0,6236	0,5483

#### PENTATLON

PISTA CUB.	F-35	F-40	F-45	F-50	F-55	F-60	F-65	F-70	F-75	F-80	F-85
60m v. (0,840)	1,0000										
60m v. (0,762)		0,9155	0,8650								
60m v. (0,762)				0,8368	0,7903						
60m v. (0,686)						0,7667	0,7187	0,6763	0,6252	0,5654	0,4867
Altura	1,0408	1,1008	1,1681	1,2442	1,3310	1,4307	1,5466	1,6829	1,8456	2,0431	2,2879
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173								
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222
Longitud	1,0387	1,1023	1,1742	1,2561	1,3502	1,4596	1,5883	1,7420	1,9285	2,2118	2,5931
800m	1,0000	0,9722	0,9303	0,8918	0,8356	0,7769	0,7028	0,6355	0,5603	0,4936	0,4296

#### PENTATLON

AIRE LIBRE	F-35	F-40	F-45	F-50	F-55	F-60	F-65	F-70	F-75	F-80	F-85
100m v.(0,840)	0,9791										
80m v.(0,762)		1,0941	1,0383								
80m v.(0,762)				1,0517	0,9919						
80m v.(0,686)						0,9502	0,8568	0,7400	0,6512	0,5309	0,4522
Altura	1,0408	1,1008	1,1681	1,2442	1,3310	1,4307	1,5466	1,6829	1,8456	2,0431	2,2879
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173								
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222
Longitud	1,0387	1,1023	1,1742	1,2561	1,3502	1,4596	1,5883	1,7420	1,9285	2,2118	2,5931
800m	1,0000	0,9722	0,9303	0,8918	0,8356	0,7769	0,7028	0,6355	0,5603	0,4936	0,4296

#### PENTATLON

LANZAMIENTOS	M-35	M-40	M-45	M-50	M-55	M-60	M-65	M-70	M-75	M-80	M-85	M-90
Martillo (7260kg)	1,0000	1,0798	1,1846									
Martillo (6kg)				1,1656	1,2992							
Martillo (5kg)						1,4058	1,5853					
Martillo (4kg)								1,6112	1,8749			
Martillo (3kg)										1,9497	2,4236	3,2031
Peso (7.260kg)	1,0000	1,0271	1,1131									
Peso (6kg)				1,1468	1,2736							
Peso (5kg)						1,2703	1,4719					
Peso (4kg)								1,3017	1,5043			
Peso (3kg)										1,5486	1,8998	2,4544
Disco (2kg)	1,0000	1,0000	1,0499									
Disco (1.5kg)				1,0000	1,0984							
Disco (1kg)						1,1232	1,2514	1,4127	1,6217	1,9033	2,3034	2,9162
Jabalina (800g)	1,0434	1,1283	1,2283									
Jabalina (700g)				1,2790	1,4059							
Jabalina (600g)						1,4804	1,6496					

Jabalina (500g)								1,7461	2,0098			
Jabalina (400g)										2,0612	2,6164	3,5811
Pesado (15,88kg)	1,0252	1,0943	1,1734									
Pesado (11,34kg)				1,1123	1,2105							
Pesado (9,08kg)						1,1392	1,2615					
Pesado (7,26kg)								1,2943	1,4735			
Pesado (5,45kg)										1,5730	1,8648	2,2895

### PENTATLON

LANZAMIENTOS	F-35	F-40	F-45	F-50	F-55	F-60	F-65	F-70	F-75	F-80	F-85	F-90
Martillo (4kg)	1,1387	1,3007	1,5166									
Martillo (3kg)				1,2506	1,3745	1,5256	1,7141	1,9557	2,2766	2,7235	3,3886	4,4837
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173									
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222	4,5143
Disco (1kg)	1,0288	1,1071	1,1983	1,3059	1,4348	1,5918	1,7874	2,0379	2,3700	2,8315	3,5160	4,6372
Jabalina (600g)	1,0000	1,0946	1,2435									
Jabalina (500g)				1,3645	1,5450							
Jabalina (400g)						1,7460	1,9559	2,2231	2,5749	3,0590	3,7672	4,9021
Pesado (9,08kg)	1,2752	1,4014	1,5554									
Pesado (7,26kg)				1,2414	1,3601							
Pesado (5,45kg)						1,2741	1,4307	1,6312	1,8972	2,2667	2,8149	3,7131

### DECATLON

	M-35	M-40	M-45	M-50	M-55	M-60	M-65	M-70	M-75	M-80	M-85	M-90
100m	0,9893	0,9545	0,9220	0,8917	0,8633	0,8367	0,8117	0,7881	0,7417	0,6894	0,6316	0,5759
Longitud	1,0510	1,1112	1,1787	1,2549	1,3417	1,4414	1,5570	1,6929	1,8546	2,0506	2,3553	3,0442
Peso (7,260kg)	1,0000	1,0271	1,1131									
Peso (6kg)				1,1468	1,2736							
Peso (5kg)						1,2703	1,4719					
Peso (4kg)								1,3017	1,5043	1,7816	2,1843	2,8222
Altura	1,0546	1,1059	1,1624	1,2250	1,2947	1,3728	1,4610	1,5613	1,6763	1,8097	1,9660	2,2072
400m	0,9702	0,9350	0,9023	0,8718	0,8433	0,8166	0,7916	0,7319	0,6643	0,6082	0,5266	0,4362
110m v.(0,991)	0,9999	0,9562	0,9168									
100m v.(0,914)				0,9745	0,9085							
100m v.(0,840)						0,9017	0,8326					
80m v.(0,762)								0,9938	0,9437			
80m v.(0,686)										0,8607	0,7377	0,6148
Disco (2kg)	1,0000	1,0000	1,0499									
Disco (1,5kg)				1,0000	1,0984							
Disco (1kg)						1,1232	1,2514	1,4127	1,6217	1,9033	2,3034	2,9162
Pértiga	1,0390	1,1046	1,1791	1,2643	1,3628	1,4780	1,6144	1,7786	1,9800	2,2327	2,5595	3,0700
Jabalina (800g)	1,0434	1,1283	1,2283									
Jabalina (700g)				1,2790	1,4059							
Jabalina (600g)						1,4804	1,6496					
Jabalina (500g)								1,7461	2,0098			
Jabalina (400g)										2,0612	2,6164	3,5811
1.500m	0,9872	0,9387	0,8947	0,8547	0,8181	0,7845	0,7536	0,7230	0,6686	0,6236	0,5483	0,4416

### HEPTALON

	F-35	F-40	F-45	F-50	F-55	F-60	F-65	F-70	F-75	F-80	F-85	
100m v.(0,840)	0,9791											
80m v.(0,762)		1,0941	1,0383									
80m v.(0,762)				1,0517	0,9919							
80m v.(0,686)						1,0175	0,8568	0,7400	0,6512	0,5309	0,4522	
Altura	1,0408	1,1008	1,1681	1,2442	1,3310	1,4307	1,5466	1,6829	1,8456	2,0431	2,2879	
Peso (4kg)	1,0560	1,1722	1,3173									
Peso (3kg)				1,3876	1,5191	1,6782	1,8744	2,1227	2,4468	2,8876	3,5222	
200m	1,0000	0,9434	0,8877	0,8382	0,7939	0,7540	0,7180	0,6852	0,6553	0,5928	0,5081	
Longitud	1,0387	1,1023	1,1742	1,2561	1,3502	1,4596	1,5883	1,7420	1,9285	2,2118	2,5931	
Jabalina (600g)	1,0000	1,0946	1,2435									
Jabalina (500g)				1,3645	1,5450							
Jabalina (400g)						1,7460	1,9559	2,2231	2,5749	3,0590	3,7672	
800m	1,0000	0,9722	0,9303	0,8918	0,8356	0,7769	0,7028	0,6355	0,5603	0,4936	0,4296	

## Art.15) Marca Mínima Medallas

En TODOS los Campeonatos de España Individuales cuando sólo compitan tres atletas, el tercero deberá haber alcanzado o mejorado la marca mínima correspondiente (ver cuadro adjunto). El mismo requisito se aplicará al segundo lugar si sólo participan dos atletas, así como al competidor cuando sea el único participante en esa prueba. Cuando un atleta inscrito y confirmado se retire de la competición sin causa justificada (lesión) o realice tres nulos intencionados no será tenido en cuenta como competidor a efectos de esta regla.

### MARCAS MÍNIMAS MEDALLA AIRE LIBRE y PISTA CUBIERTA

HOMBRES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85		
60	8.33	8.65	8.96	9.28	9.60	9.92	10.24	10.61	11.13	11.84	13.55		
100	12.73	13.18	13.63	14.08	14.53	14.98	15.44	16.29	17.48	19.03	20.85		
200	25.84	26.82	27.82	28.80	29.80	30.79	31.99	34.31	37.33	41.52	49.23		
400	57.30	59.39	1:01.48	1:03.57	1:05.67	1:07.76	1:12.57	1:19.63	1:27.14	1:39.42	1:58.81		
800	2:11.7	2:17.9	2:24.1	2:30.3	2:36.5	2:42.7	2:51.2	3:04.2	3:20.2	3:48.0	4:40.7		
1.500	4:31.5	4:45.0	4:58.5	5:12.0	5:25.5	5:38.9	5:53.2	6:19.0	6:47.1	7:37.0	9:16.3		
3.000	9:37.7	9:59.8	10:23.8	10:49.7	11:18	11:49	12:23	13:15	14:35	16:42	20:14		
5.000	16:34	17:12	17:53	18:38	19:26	20:19	21:18	22:47	25:06	28:44	34:48		
10.000	34:34	35:54	37:20	38:53	40:34	42:24	44:28	47:32	52:22	1h00:00	1h12:38		
Medio Maratón	1h16:30	1h19:37	1h22:59	1h26:39	1h30:39	1h35:03	1h39:54	1h46:13	1h56:28	2h12:55	2h40:36		
Maratón	2h38:41	2h45:26	2h52:46	3h00:47	3h09:35	3h19:18	3h30:03	3h43:23	4h04:47	4h39:11	5h37:06		
100km	7h32:14	7h51:28	8h12:23	8h35:14	9h00:19	9h27:58	9h58:36	10h36:38	11h37:36	No autorizados			
60 vallas	9.7	10.1	10.5	10.7	11.2	11.8	12.9	12.5	14.4	17.1	21.6		
Vallas Cortas	16.72	17.05	18.17	17.51	18.71	19.16	20.65	16.92	18.69	21.18			
Vallas Largas	1:03.2	1:06.4	1:09.6	1:13.3	1:16.8	54:03	59:05	1:04.2	1:10.8				
Obstáculos	10:40	11:11	11:41	12:12	12:42	8:53	9:49	10:46	No autorizados				
Altura	1,57	1,49	1,42	1,34	1,26	1,19	1,11	1,04	0,96	0,89	0,80		
Pértiga	3,94	3,69	3,45	3,20	2,96	2,71	2,47	2,22	1,97	1,73			
Longitud	5,70	5,38	5,06	4,73	4,41	4,09	3,77	3,44	3,12	2,74	2,18		
Triple	12,08	11,38	10,68	9,98	9,28	8,58	7,87	7,17	6,47	5,78	4,82		
Peso	13,58	12,67	11,46	11,13	9,93	9,72	8,23	9,51	8,07	6,64	5,20		
Disco	44,45	42,75	39,14	41,26	36,50	36,33	32,28	28,22	24,17	20,11	16,05		
Martillo	48,97	44,78	40,52	40,98	36,38	33,67	29,48	28,67	24,12	19,58	15,04		
Jabalina	53,22	48,96	44,70	42,86	38,69	36,64	32,55	30,29	25,85	23,80	17,72		
Martillo Pesado	14,37	13,42	12,46	13,04	11,41	12,56	11,24	10,82	9,37	8,63	7,09		
Pentatlón	2.750	2.750	2.750	2.800	2.800	2.650	2.600	2.250	1.950	1.400			
Pentatlón Lan.	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500	2.500			
10.000 Marcha	48:18	50:11	52:16	54:30	57:01	1h00:00	1h03:32	1h07:49	1h13:01	1h19:30			
4x100	54.00	55.00	57.00	1:00.00	1:03.00	1:06.00	1:10.00	1:15.00	1:20.00	1:30.00	1:40.00		
4x400	3:50.00	3:55.00	4:00.00	4:10.00	4:20.00	4:35.00	4:55.00	5:30.00	6:55.00	8:20.00	9:45.00		

MUJERES	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	
60	10.13	10.72	11.31	11.90	12.50	13.09	13.68	14.52	15.50	16.62	
100	15.51	16.42	17.33	18.25	19.16	20.06	20.99	22.35	23.72	26.99	
200	31.89	33.92	35.95	37.97	40.01	42.04	44.07	46.10	50.36	58.07	
400	1:14.17	1:18.21	1:22.24	1:26.28	1:30.32	1:34.37	1:41.24	1:52.88	2:05.76	2:23.01	
800	2:44.9	2:52.4	2:59.9	3:11.1	3:25.2	3:45.5	4:09.4	4:41.3	5:19.3	6:05.8	
1.500	5:47.9	6:07.2	6:30.2	6:56.4	7:26.3	8:00.7	8:41.03	9:28.7	10:25.9	11:50	
3.000	12:24	13:00	13:50	14:45	15:49	18:03	18:29	20:11	22:13	25:29	
5.000	21:16	22:12	23:34	25:10	26:59	29:05	31:32	34:26	37:58	43:50	
10.000	44:06	45:45	48:16	51:36	55:26	59:53	1h05:07	1h11:21	1h18:54	1h29:43	
Medio Maratón	1h37:21	1h41:48	1h48:08	1h55:22	2h03:38	2h13:11	2h24:19	2h37:30	2h56:47	3h29:03	
Maratón	3h21:21	3h32:03	3h45:31	4h00:49	4h18:21	4h39:46	5h07:39	5h45:09	6h37:24	7h54:44	
100km	9h44:36	10h15:41	10h54:49	11h39:14	12h30:07	No autorizados					

60 Vallas	11.31	12.56	13.26	13.74	14.52	15.09	16.06	17.30	19.06	21.94
Vallas Cortas	18.20	16.60	17.50	17.40	18.40	19.90	22.80	26.10		
Vallas Largas	1:19.3	1:25.4	1:31.6	1:09.1	1:14.7	1:12.8	1:18.8			
Obstáculos	9:36	9:59	10:22							
Altura	1,15	1,09	1,02	0,95	0,89	0,82	0,76	0,69	0,62	0,56
Pértiga	2,65	2,44	2,23	2,02	1,81	1,60	1,39	1,18	0,97	0,76
Longitud	4,15	3,89	3,64	3,39	3,14	2,89	2,64	2,39	2,10	1,80
Triple	8,28	7,79	7,29	6,80	6,30	5,81	5,31	4,81	4,32	3,73
Peso	9,86	8,80	7,74	7,59	6,89	6,18	5,47	4,77	4,06	3,35
Disco	35,22	32,58	29,93	27,29	24,65	22,01	19,37	16,73	14,09	13,47
Martillo	30,44	26,23	22,02	28,57	25,79	23,02	20,24	17,47	14,69	11,92
Jabalina	34,14	30,15	26,16	24,25	21,13	19,11	16,87	14,63	12,38	10,13
Martillo Pesado	8,58	7,75	6,92	8,84	8,01	8,45	7,43	6,42	5,41	4,39
Pentatlón	2.000	2.000	2.025	2.150	1.900	2.000	1.800	1.600		
Pentatlón Lan.	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000	2.000		
5.000 Marcha	29:09	30:19	31:36	33:07	34:54	37:04	39:40	42:52	46:53	52:01
10km Marcha	1h00:20	1h02:46	1h05:38	1h09:02	1h13:05	1h17:58	1h23:54	1h31:16	1h40:35	1h52:40
4x100	1:03.00	1:06.00	1:10.00	1:15.00	1:20.00	1:25.00	1:30.00	1:40.00	1:50.00	2:00.00
4x400	4:40.00	4:55.00	5:10.00	5:25.00	5:40.00	6:15.00	8:20.00	9:00.00	9:50.00	10:30.00