

## FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE MADRID

# CAMPEONATO DE MADRID MÁSTER DE COMBINADAS CAMPEONATO DE MADRID MÁSTER DE RELEVOS Y 5.000 CONTROL 5.000 ABSOLUTO

**LUGAR:** Pista de Atletismo del CDM Aluche  
**ACCESO:** Av. De las Águilas  
**DIA:** 13 Y 14/05/2023  
**HORA DE INICIO:** 10.00  
**ORGANIZADOR:** Federación de Atletismo de Madrid

### REGLAMENTO

#### **Art. 1 - Licencias autorizadas a participar:**

- Licencias FAM

#### **Art. 2 - Inscripciones:**

- [SDP RFEA](#) hasta las 23:59 del 08/05/2023 para la combinada y hasta el 09/05/2023 para el resto de pruebas. La participación estará limitada a las mejores marcas inscritas. También se tendrán en cuenta suma de marcas parciales.
- En el campeonato de relevos en la inscripción deberán figurar los 4 integrantes del equipo. Si el número de clubes inscrito fuera muy numeroso, se seleccionará a los equipos participantes según la suma de marcas parciales de al menos 3 componentes. Cada club podrá inscribir a un equipo de relevos por categoría. Atletas de categorías de más mayores podrán participar en categorías de más jóvenes (la categoría del relevo la marcará el atleta más joven de los integrantes). Un mismo atleta solo podrá participar en una sola categoría.
- Para el control de 5000 abs. Además de deberá hacer el pago hasta las 23.59 del 09/05/2023 en el siguiente enlace:  
<https://www.rockthesport.com/es/evento/control-5000-abs>

#### **Art. 3 – Normas técnicas de competición combinadas:**

##### **Pruebas a Disputar:**

|                  |   |                                     |  |
|------------------|---|-------------------------------------|--|
| Decatlón máster  | M | 100 ml, longitud, peso, altura, 400 | Vallas altas, disco, Pértiga, jabalina, 1.500 ml |
| Heptatlón máster | F | Vallas altas, altura, peso, 200 ml  | Longitud, Jabalina, 800                          |

- Altura Masculina: 1,15-1,21- 1,27-1,33-1,36 y de 3 en 3 cm (se podrá pedir una altura más baja, múltiplo de las establecidas, siempre que los saltómetros lo permitan)
- Altura Femenina: 1,15-1,21-1,24 y de 3 en 3 cm (se podrá pedir una altura más baja, múltiplo de las establecidas, siempre que los saltómetros lo permitan)
- Pértiga Masculina: 1,80-2,00-2,20-2,40-2,60-2,80-3,00-3,20-3,40-3,50 y de 10 en 10 cm
- Altura y distancia de las vallas:
  - 100 v W35-39: 0,84-13\*8,5\*10,5
  - 80 v 40-49: 0,762-12\*8\*12
  - 100 v sub 18 F: 0,762\*13\*8,5\*10,5
  - 80 v 50 +: 0,762-12\*7\*19
  - 110 v sub 18: 0,914\*13,72\*9,14\*14,02
  - 110 v M 35-49: 0,991-13,72\*9,14\*14,02
  - 100 v M 50-59: 0,914-13\*8,5\*10,5
  - 100 v 60-69: 0,84-12\*8\*16

#### Art. 4 – Normas técnicas de competición relevos:

- Cada club podrá inscribir un solo equipo de relevos por categoría.
- Se podrán hacer cambios en los equipos de relevos hasta media hora antes del horario de cada prueba.
- En las pruebas con más de una serie, el equipo vencedor será el que realice mejor tiempo del conjunto de las series
- No será necesario especificar el orden de los relevistas

#### Art. 5 – Normativa general de inscripciones: [Reglamento de Inscripciones 2023](#)

### HORARIO

1ª Jornada 13/05/2023

| CARRERAS     |                             |                                      |      |  |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------------|------|--|
| Acceso Pista | Comienzo Prueba             | Prueba                               | Sexo | Series                                   |
| 9:55         | 10:00                       | 100 ml<br>Decatlón                   | M    | SERIE 1                                  |
| 9:58         | 10:03                       | 100 ml<br>Decatlón                   | M    | SERIE 2                                  |
| 10:05        | 10:10                       | 100 mv<br>Heptatlón                  | F    | SERIE 1<br>W 35-39                       |
| 10:11        | 10:16                       | 80 mv<br>Heptatlón                   | F    | SERIE 1<br>W 45-49                       |
| 10:17        | 10:22                       | 80 mv<br>Heptatlón                   | F    | SERIE 1<br>W 50-59                       |
| 10:23        | 10:28                       | 80 mv<br>Heptatlón                   | F    | SERIE 1<br>W 65-69                       |
| 10:30        | 10:35                       | 5000 ml Máster +<br>control Absoluto | F    | SERIE 1                                  |
| 10:48        | 11:03                       | 5000 ml<br>Máster                    | M    | SERIE 1<br>M 40-44                       |
| 11:23        | 11:28                       | 5000 ml<br>Máster                    | M    | SERIE 2<br>M 45-49                       |
| 11:50        | 11:55                       | 5000 ml<br>Máster                    | M    | SERIE 3<br>M 35-39<br>M 50-54            |
| 12:15        | 12:20                       | 5000 ml<br>Máster                    | M    | SERIE 4<br>M 55-59<br>M 60-64<br>M 65-69 |
|              | Al finalizar<br>la anterior | 200 ml<br>Heptatlón                  | F    |  |
|              | Al finalizar<br>la anterior | 400 ml<br>Decatlón                   | M    |  |

### CONCURSOS

|                                 |                      |   |                      |
|---------------------------------|----------------------|---|----------------------|
| <b>Al finalizar la anterior</b> | Longitud<br>Decatlón | M |                      |
| <b>Al finalizar la anterior</b> | Altura<br>Heptatlón  | F |                      |
| <b>Al finalizar la anterior</b> | Peso<br>Decatlón     | M | 7,260 Kg, 6 Kg, 5 Kg |
| <b>Al finalizar la anterior</b> | Peso<br>Heptatlón    | F | 4 Kg, 3 Kg           |
| <b>Al finalizar la anterior</b> | Altura<br>Decatlón   | M |                      |

2ª Jornada 14/05/2023

### CARRERAS

| Acceso Pista                    | Comienzo Prueba | Prueba              | Sexo | Series             |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|------|--------------------|
| 9:55                            | 10:00           | 110 mv<br>Decatlón  | M    | SERIE 1<br>M 35-49 |
| 10:01                           | 10:06           | 100 mv<br>Decatlón  | M    | SERIE 2<br>M 50-54 |
| 10:07                           | 10:12           | 100 mv<br>Decatlón  | M    | SERIE 3<br>M 60-69 |
| 10:13                           | 10:18           | 80 mv<br>Decatlón   | M    | SERIE 4<br>M 70-74 |
| 10:20                           | 10:25           | 5000 ml<br>Absoluto | M    | SERIE 1            |
| 10:40                           | 10:50           | 4x100<br>Máster     | F    | SERIE 1            |
| 10:50                           | 11:00           | 4x100<br>Máster     | M    | SERIE 1            |
| 11:00                           | 11:10           | 4x100<br>Máster     | M    | SERIE 2            |
| <b>Al finalizar la anterior</b> |                 | 800 ml<br>Heptatlón | F    |                    |
| <b>Al finalizar la anterior</b> |                 | 1500 ml<br>Decatlón | M    |                    |

### CONCURSOS

|      |                                     |                       |   |                            |
|------|-------------------------------------|-----------------------|---|----------------------------|
| 9:45 | 10:15                               | Longitud<br>Heptatlón | F |                            |
|      | <b>Al finalizar<br/>la anterior</b> | Disco<br>Decatlón     | M | 2 Kg<br>1,750 Kg<br>1,5 Kg |
|      | <b>Al finalizar<br/>la anterior</b> | Jabalina<br>Heptatlón | F | 600 g 500 g                |
|      | <b>Al finalizar<br/>la anterior</b> | Pértiga<br>Decatlón   | M |                            |
|      | <b>Al finalizar<br/>la anterior</b> | Jabalina<br>Decatlón  | M |                            |



# Federación Atletismo Madrid