



Quienes logren batir algunos de los siguientes Récords de Tenerife, obtendrán premios económicos.

Récords de Tenerife Absolutos

Actualizados a 31 de mayo de 2.024

Crisanto Martín Pérez crismarper2@gmail.com

Hombres

100 ml	10.46	1,9	Julián	Martínez Alonso		09/02/1980	CEAT	La Laguna	14/09/2002	
200ml	21.00	1,0	Julián	Martínez Alonso		09/02/1980	CEAT	Salamanca	21/07/2002	
400 ml	46.19		E. Iván	Rodríguez Ramallo		07/04/1978	CAPCR	Sevilla-O	07/06/2003	
800 ml	1.49.44		Álvaro	Fernández Rodríguez		12/12/1965	CEAT	La laguna	13/07/1991	
1.500 ml	3.44.31		Jonay M.	González Alonso		19/05/1982	CA Tenerife	Los Realejos	12/07/2008	
1 Milla	4.07.51		Jonay M.	González Alonso		19/05/1982	CA Tenerife	Los Realejos	01/05/2014	
3.000 ml	7.51.96		Jonay M.	González Alonso		19/05/1982	CA Tenerife	Bocum-Wattenscheid, (GER)	01/08/2008	
5.000 ml	13.39.79		Jonay M.	González Alonso		19/05/1982	CA Tenerife	Hesden, (BEL)	18/07/2009	
10.000 ml	29.48.06		J. David	Reyes Díaz		11/07/1971	CCT	Vigo	01/04/2000	
Media Maratón	1h.05.18		Francisco	Serrano García de Dionisio		10/01/1992	Atl. Albacete	Valencia	24/10/2021	
Maratón	2h.17.26		J. Jesús	Casanova Barroso		17/12/1967	CCT	Sevilla	27/02/2000	
110 mv	14.06	1,2	Ignacio	de Esquiroz Martínez		25/10/1989	CA Tenerife	Castellón-MGH	02/08/2015	
400 mv	49.08		E. Iván	Rodríguez Ramallo		07/04/1978	CAPCR	Huelva	07/08/2004	
3.000 m Obst	8.51.65		Miguel	Montes Molina		21/11/1967	CAPCR	Málaga-CAR	13/06/1992	
Longitud	7,34	1,3	Jonay R.	Jordán Shafer		12/05/1991	CA Tenerife	Castellón-UNI	08/05/2011	
Triple	15,21	1,9	Simón	Siverio Dorta		02/08/1988	CA Tenerife	Los Realejos	17/12/2011	
Altura	2,26 i		Simón	Siverio Dorta		02/08/1988	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	18/02/2012	
Pértiga	5,45		Adrián	Pérez Suárez		06/08/1998	CA Tenerife	Madrid-VLL	13/06/2021	
Peso	19,34		Germán	Millán Díaz		21/05/1979	CA Tenerife	La Laguna	14/07/2007	
Disco	69,50		Mario	Pestano García		08/04/1978	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	27/07/2008	
Jabalina	61,57		Ruymán	Borges Abreu		29/06/1990	CA Tenerife	Alcorcón	12/07/2014	
Martillo	57,90		Diego	Álvarez Morales		12/07/1940	AAA	Barcelona-UNI	07/03/1966	
Decatlón	7.639 p		Jonay R.	Jordán Shafer		12/05/1991	CA Tenerife	Maia, (POR)	26/06/2016	
						11.07(+1,8) - 7,18(+2,8) - 14,24 - 1,93 - 50,59 - 14,72(+0,5) - 44,43 - 4,60 - 54,72 - 4.56.93				
10.000 m Marcha	41.26.0 m		Basilio	Labrador Sanabria		29/03/1967	CEAT	La Laguna	08/07/1997	
20 km Marcha	1h.23.44		Basilio	Labrador Sanabria		29/03/1967	CEAT	Eschbom, (GER)	12/06/1993	
35 km Marcha	2h.35.50		Basilio	Labrador Sanabria		29/03/1967	CEAT	Livorno, (ITA)	12/06/1994	
50 km Marcha	3h.46.46		Basilio	Labrador Sanabria		29/03/1967	CEAT	Stuttgart, (GER)	21/08/1993	
4 x 100 ml	40.80 A		CA Tenerife					Soria	15/06/2019	
			(Marcos Díaz - Javier Ruiz - Aristote Mote - Adrián Pérez)							
4 x 400 ml	3.09.86 A		CA Tenerife					Soria	15/06/2019	
			(Juan Auserón - Jesús David Delgado - Darwin Andrés Echeverry - Samuel García)							



Mujeres										
100 ml	11.63	1,5	Naná	Jacob Russo		27/06/1986	CA Tenerife	Bilbao	25/06/2016	
200ml	23.39	1,2	Nana	Jacob Russo		27/06/1986	CA Tenerife	Vitoria	26/06/2015	
400 ml	54.21		Nana	Jacob Russo		27/06/1986	CA Tenerife	La Laguna	15/07/2017	
800 ml	2.11.2 m		Lidia	Saavedra de Miguel		09/04/1970	CEAT	Velletri, (ITA)	14/07/2002	
1.500 ml	4.28.34		Elena M ^a	Ramos Rodríguez		12/11/1966	CEAT	Sevilla-CAR	24/07/1999	
1 Milla	5.16.24		Lucia Paula	Esparza González		29/06/2002	CA Milla Chicharrera	Los Realejos	01/05/2017	
3.000 ml	9.41.1 m		Pilar	Ramos Guanche		07/10/1972	CEAT	Arona	09/01/1999	
5.000 ml	16.49.05		Pilar	Ramos Guanche		07/10/1972	CEAT	Alicante	26/07/1997	
10.000 ml	34.52.91		Pilar	Ramos Guanche		07/10/1972	CEAT	Baracaldo	01/07/1998	
Media Maratón	1h.16.03		Pilar	Ramos Guanche		07/10/1972	CAPCR	Zamora	27/08/2000	
Maratón	2h.35.54		Pilar	Ramos Guanche		07/10/1972	CAPCR	Róterdam, (NED)	16/04/2000	
100 mv	13.88	1,7	Lucia	Morera López		16/06/2003	CA Tenerife	Barcelona-SE	13/04/2024	
400 mv	1.01.92 A		Andrea	Mereles López		13/06/1996	CA Tenerife	Soria	25/05/2024	
3.000 m Obst	10.48.23		Karina	Díaz Martín		26/02/2001	CA Tenerife	Elche	16/04/2023	
Longitud	5,94	1,8	Lucia	Morera López		16/06/2003	CA Tenerife	Santa Cruz de Tenerife	25/05/2019	
Triple	12,74 i		Amanda	Rodríguez Jordán		23/09/1993	CA Tenerife	Valencia	17/02/2018	
Altura	1,75		Maidelyn	Montelier Montelier		27/03/1978	EAMJ-PJ	Avilés	16/06/2007	
Pértiga	3,61		Bianca	Joe-Adigwe Padilla		07/11/1991	CA Tenerife	Andujar	30/05/2008	
Peso	14,48		Yamile	Paumier Pérez		17/01/1978	EAMJ-PJ	Puertollano	15/07/2006	
Disco	49,74		Emma	García Roca		11/11/2001	CA Tenerife	Getafe-POL	27/06/2021	
Jabalina	43,12		Gemma	Brisa Ramírez		19/04/1988	CA Tenerife	Barcelona-BELL	22/05/2011	
Martillo	52,92		Andrea	Muela Geay		18/08/1997	CA Tenerife	Valladolid-ESG	11/06/2016	
Heptatlón	4.940 p.		Famara	González Bello		10/11/1981	CA Tenerife	Barcelona-O	02/08/2009	
				15.14(-0,1) - 1,49 - 11,44 - 26.43(-1,0) - 5,39(+0,4) - 35,89 - 2.16.94						
10.000 m mch	44.52.2 m		Teresa de Jesús	Linares Hernández		29/04/1969	CEAT	La Laguna	20/02/2000	
10 km mch	44.43		Teresa de Jesús	Linares Hernández		29/04/1969	CEAT	La Coruña	16/05/1998	
20 km mch	1h.31.55		Teresa de Jesús	Linares Hernández		29/04/1969	CEAT	Hildesheim, (GER)	09/07/2000	
35 km mch	A establecer									
4 x 100 ml	46.04		CA Tenerife					Madrid-VLL	11/06/2023	
			(Sonya Trevisan - Yissis Cortijo - Lucía Morera - Sheila Cubas)							
4 x 400 ml	3.48.79		CA Tenerife					Barcelona-SE	28/04/2018	
			(Yuliana M ^a Velásquez - Nana Jacob - Claudia Alemán - Kelly Johanna Benítez)							

Conseguidas este año



PLANO DE SITUACIÓN

Sábado 1 de Junio – Campeonato Absoluto 2024



En la jornada del sábado 1 de junio, las pruebas estarán situadas de la siguiente forma:

- **Carpas y bancos:** Todos los concursos dispondrán de al menos 1 carpa y 2 bancos para los atletas.
- **Zona de entrenadores:** Todos los concursos dispondrán de zona habilitada únicamente para entrenadores próxima a la prueba.
- **Altura:** En la zona próxima a meta
- **Triple Salto:** Se decidirá in situ la dirección de la prueba, previendo el foso próximo a la meta como más probable
- **Pértiga:** Estará situada en la zona próxima a la salida del 100 ml.
- **Carreras:** Todos los atletas que terminen de correr, deberán acceder a las gradas por la zona establecida con la flecha roja, para con ello evitar que haya infinidad de personas en medio y que sea todo mucho más ordenado.
- **Cámara de Llamadas:** **Estará situada en el cuarto de siempre situado en la zona indoor, y todos y cada uno de los atletas participantes tienen la obligatoriedad de pasar por ella, en caso contrario se atienden a no participar. Posteriormente en este mismo documento se detalla el horario de cámara de llamadas.**
- **Premiación:** Una vez terminado cada concurso, se procederá a la entrega de medallas. La zona de premiación estará situada en la zona indoor, en la zona próxima a la pértiga.
- **Zona de calentamiento:** Se establecerá como zona de calentamiento la zona indoor, donde los atletas dispondrán de vallas y tacos de calentamiento para hacer uso de ellos.
- **Marcadores:** En todos los concursos se tiene previsto poner marcadores



PLANO DE SITUACIÓN

Domingo 2 de Junio – Campeonato Absoluto 2024



En la jornada del domingo 2 de junio, las pruebas estarán situadas de la siguiente forma:

- **Carpas y bancos:** Todos los concursos dispondrán de al menos 1 carpa y 2 bancos para los atletas.
- **Zona de entrenadores:** Todos los concursos dispondrán de zona habilitada únicamente para entrenadores próxima a la prueba.
- **Altura:** En la zona próxima a meta
- **Longitud:** Se decidirá in situ la dirección de la prueba, previendo el foso próximo a la meta como más probable
- **Pértiga:** Estará situada en la zona próxima a la salida del 100 ml.
- **Jabalina:** Se celebrará en el pasillo próximo a la jaula de lanzamientos
- **Peso:** Se celebrará en el círculo más próximo a la pértiga en dirección al césped tal y como aparece en el plano
- **Carreras:** Todos los atletas que terminen de correr, deberán acceder a las gradas por la zona establecida con la flecha roja, para con ello evitar que haya infinidad de personas en medio y que sea todo mucho más ordenado.
- **Cámara de Llamadas:** **Estará situada en el cuarto de siempre situado en la zona indoor, y todos y cada uno de los atletas participantes tienen la obligatoriedad de pasar por ella, en caso contrario se atienden a no participar. Posteriormente en este mismo documento se detalla el horario de cámara de llamadas.**
- **Premiación:** Una vez terminado cada concurso, se procederá a la entrega de medallas. La zona de premiación estará situada en la zona indoor, en la zona próxima a la pértiga.
- **Zona de calentamiento:** Se establecerá como zona de calentamiento la zona indoor, donde los atletas dispondrán de vallas y tacos de calentamiento para hacer uso de ellos.
- **Marcadores:** En todos los concursos se tiene previsto poner marcadores



HORARIO SÁBADO

SABADO, 1 DE JUNIO (1ª JORNADA) - CIAT		
HOMBRES	HORA	MUJERES
ALTURA 400 MV (0,91)	17:00	PÉRTIGA
	17:10	400 MV (0,76)
400 ML	17:20	
MARTILLO (7,260 Kg)	17:30	
	17:35	400 ML (2 series)
TRIPLE	17:40	
100 ML Eliminatorias	17:50	
	18:10	100 ML Eliminatorias (4 series)
3.000 obstáculos (0,91)	18:30	
	18:50	MARTILLO (4 kg) 3.000 obstáculos (0,76)
	19:10	TRIPLE
100 ML FINAL	19:20	
	19:30	100 ML FINAL
1.500 ML	19:40	
	19:50	1.500 ML

NORMAS TÉCNICAS

PÉRTIGA:

Femenina: 1.41 – 1.61 – 1.81 – 2.01 – 2.21 – 2.31 – 2.41 – 2.46 y de 5 en 5 cms.

ALTURA:

Masculina: 1.45 – 1.55 – 1.65 – 1.70 – 1.75 – 1.80 – 1.83 – 1.86 y de 3 en 3 cms.

TRIPLE SALTO

Femenina: Tabla de 8 y la segunda tabla a decidir in situ.

Masculina: Tabla de 11 y segunda tabla a decidir in situ.

3.000 Obstáculos (Masculino y Femenino): Habrá 5 obstáculos por vuelta completa, siendo el paso de la ría, el cuarto de los mismos. El primer obstáculo a saltar, será el situado después de la línea de meta. La Altura para los hombres será 0,91 y para las mujeres 0,76.

1.500 ML (Masculino y Femenino): Al paso por la meta, les restarán 3 vueltas completas más.

FINAL MASCULINA: Pasarán a la Final los ganadores de cada serie y los 3 mejores tiempos (entre todas las series)

FINAL FEMENINA: Pararán a la Final las ganadoras de cada serie y los 4 mejores tiempos (entre todas las series)

Todo lo no previsto en esta normativa se regirá por las normas de la World Athletics y la RFEA.



HORARIO DOMINGO

DOMINGO, 2 DE JUNIO (2ª JORNADA) - CIAT		
HOMBRES	HORA	MUJERES
5.000 ML MARCHA (C5) PÉRTIGA	09:30	ALTURA
	09:35	5.000 ML MARCHA (C1)
DISCO (2 Kg) 5.000 ML MIXTO	10:15	LONGITUD 5.000 ML MIXTO
110 MV (1,067) (13,72 – 9,14 – 14,02)	10:45	
	10:55	100 MV (0,84) (13,00 – 8,50 – 10,50)
800 ML Final A	11:05	
800 ML Final B	11:15	
	11:25	800 ML
200 ML	11:35	
LONGITUD	11:45	DISCO (1 Kg)
PESO (7,260 Kg)	11:55	200 ML
4X100 ML	12:10	
	12:20	4X100 ML
4X400 ML	12:40	JABALINA (600 Gr)
	12:50	4X400 ML
	13:20	PESO (4 Kg)
JABALINA (800 Gr)	13:40	

NORMAS TÉCNICAS

PÉRTIGA:

Masculina: 2.22 – 2.52 – 2.82 – 3.02 – 3.22 – 3.32 – 3.42 – 3.52 – 3.62 – 3.72 – 3.77 y de 5 en 5 cms.

ALTURA:

Femenina: 1.20 – 1.30 – 1.35 – 1.40 – 1.45 – 1.48 y de 3 en 3 cms.

LONGITUD: Tabla única de 3 metros

5.000 ML MIXTO (Masculino y Femenino): Salida desde la curva del 200 ml. Al paso por la meta, les restarán 12 vueltas más.

5 KM Marcha:

- **Femenina (C1):** Salida desde la curva del 200 ml. Al paso por la meta, les restarán 12 vueltas más.
- **Masculina (C5):** Salida desde la zona de contrarecta (situada a 9,629 m después P 4X80 en sentido contrario a la dirección de carrera). Al paso por la meta, les restarán 11 vueltas.

Todo lo no previsto en esta normativa se regirá por las normas de la World Athletics y la RFEA.



HORARIO CÁMARA LLAMADAS SÁBADO

PRUEBA	ENTRADA C.LL	SALIDA A PISTA	HORA PRUEBA
PÉRTIGA FEM	16:00	16:10	17:00
ALTURA MASC	16:20	16:30	17:00
400 MV MASC	16:35	16:45	17:00
400 MV FEM	16:50	17:00	17:10
400 ML MASC	17:00	17:10	17:20
MARTILLO MASC	16:50	17:00	17:30
400 ML FEM	17:15	17:25	17:35
TRIPLE MASC	17:00	17:10	17:40
100 ML MASC	17:30	17:40	17:50
100 ML FEM	17:50	18:00	18:10
3.000 OBST MASC	18:05	18:15	18:30
3.000 OBST FEM	18:25	18:35	18:50
MARTILLO FEM	18:10	18:20	18:50
TRIPLE FEM	18:30	18:40	19:10
100 ML FINAL MASC	19:00	19:10	19:20
100 ML FINAL FEM	19:10	19:20	19:30
1.500 ML MASC	19:20	19:30	19:40
1.500 ML FEM	19:30	19:40	19:50

PRUEBAS MASCULINAS

PRUEBAS FEMENINAS



HORARIO CÁMARA LLAMADAS DOMINGO

PRUEBA	ENTRADA C.LL	SALIDA A PISTA	HORA PRUEBA
PÉRTIGA MASC	8:30	8:40	9:30
ALTURA FEM	8:50	9:00	9:30
5.000 MARCHA MASC	9:10	9:20	9:30
5.000 MARCHA FEM	9:15	9:25	9:35
DISCO MASC	9:35	9:45	10:15
LONGITUD FEM	9:35	9:45	10:15
5.000 ML MIXTO	9:55	10:05	10:15
110 MV MASC	10:20	10:30	10:45
100 MV FEM	10:30	10:40	10:55
800 ML FINAL A MASC	10:45	10:55	11:05
800 ML FINAL B MASC	10:55	11:05	11:15
800 ML FEM	11:05	11:15	11:25
200 ML MASC	11:15	11:25	11:35
LONGITUD MASC	11:05	11:15	11:45
DISCO FEM	11:05	11:15	11:45
PESO MASC	11:15	11:25	11:55
200 ML FEM	11:35	11:45	11:55
4X100 ML MASC	11:50	12:00	12:10
4X100 ML FEM	12:00	12:10	12:20
JABALINA FEM	12:00	12:10	12:40
4X400 ML MASC	12:20	12:30	12:40
4X400 ML FEM	12:30	12:40	12:50
PESO FEM	12:40	12:50	13:20
JABALINA MASC	13:00	13:10	13:40

PRUEBAS MASCULINAS

PRUEBAS FEMENINAS