



HORARIO DEFINITIVO

CONTROL PENTATLON DE LANZAMIENTOS MÁSTER Y CONTROL COMBINADAS MÁSTER 21 Y 22 SEPTIEMBRE – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)

MASCULINO	HORA	FEMENINO
100 ML DECATLON MARTILLO MIXTO	16:30	MARTILLO MIXTO
	16:40	80 MV HEPTATLON (0,76) (12,00 – 8,00 – 12,00)
LONGITUD DECATLON	16:55	
	17:10	ALTURA HEPTATLON
PESO MIXTO	17:45	PESO MIXTO
PESO DECATLON	17:55	
	18:25	PESO HEPTATLON
DISCO MIXTO	18:45	DISCO MIXTO
ALTURA DECATLON	18:55	
	19:25	200 ML HEPTATLON
JABALINA MIXTO	19:45	JABALINA MIXTO
400 ML DECATLON	20:20	
MARTILLO PESADO MIXTO	20:45	MARTILLO PESADO MIXTO

NORMAS TECNICAS:

ALTURA y PÉRTIGA: Se decidirá in situ la cadencia mínima a comenzar, y a partir de ahí se ira subiendo el listón de 3 en 3 cms en el caso de la prueba de Altura y de 10 en 10 cms, en la prueba de Pértiga, durante toda la competición (RT. 39.8.4).

CONCURSOS: Se dispondrán únicamente de 3 intentos (excepto en las pruebas de Altura y Pértiga) (RT. 39.8.1).

LONGITUD Decatlon y Heptatlon: Tabla única de 2 m.

PENTATLON LANZAMIENTOS: Dispondrán de 3 intentos todos los atletas participantes.

En los concursos mixtos, se efectuará una mejora por cada género.

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
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

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



HORARIO DEFINITIVO 2ª Jornada – PENTATLON DE LANZAMIENTOS MASTER Y CONTROL COMBINADAS MÁSTER

Domingo, 22 de septiembre de 2024 – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)

MASCULINO	HORA	FEMENINO
110 MV DECATLON M35-M45 (0,99) (13,72 – 9,14 – 14,02)	9:30	
100 MV DECATLON M50-M55 (0,91) (13,00 – 8,50 – 10,50)	9:35	
100 MV DECATLON M60-M65 (0,38) (12,00 – 8,00 – 16,00)		
	10:00	LONGITUD HEPTATLON
DISCO DECATLON	10:05	
	11:00	JABALINA HEPTATLON
PÉRTIGA DECATLON	11:05	
	12:00	800 ML HEPTATLON
JABALINA DECATLON	12:40	
1.500 ML DECATLON	13:45	

NORMAS TECNICAS:

ALTURA y PÉRTIGA: Se decidirá in situ la cadencia mínima a comenzar, y a partir de ahí se ira subiendo el listón de 3 en 3 cms en el caso de la prueba de Altura y de 10 en 10 cms, en la prueba de Pértiga, durante toda la competición (RT. 39.8.4).

CONCURSOS: Se dispondrán únicamente de 3 intentos (excepto en las pruebas de Altura y Pértiga) (RT. 39.8.1).

LONGITUD Decatlon y Heptatlon: Tabla única de 2 m.

ARTEFACTOS:

Categoría	Disco	Jabalina
HOMBRES		
35-49	2,00 kg	800 g
50-59	1,50 kg	700 g
60-69	1,00 kg	600 g
MUJERES		
35-49	1,00 kg	600 g
50-59	1,00 kg	500 g
60-74	1,00 kg	500 g

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