



HORARIO DEFINITIVO

CONTROL PENTATLON DE LANZAMIENTOS MÁSTER Y CONTROL DE MARCAS 22 marzo 2025 – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)

MASCULINO	HORA	FEMENINO
5.000 ml (Sub-18 hasta M45)	13:00	LONGITUD (Sub-18 hasta Senior)
MARTILLO MIXTO (Pentatlon)	13:15	MARTILLO MIXTO (Pentatlon)
5.000 ml (M50 y M55)	13:30	5.000 ml (Sub-18 hasta Máster)
3.000 marcha MIXTO (C1) (Sub-16 hasta Master)	14:00	3.000 marcha MIXTO (C1) (Sub-16 hasta Master)
110 mv Sub-23/Senior (1,067) (13,72 – 9,14 – 14,02)	14:30	LONGITUD (Sub-16 y Master)
110 mv M35/M40/M45 (0,991) (13,72 – 9,14 – 14,02)	14:35	
110 mv Sub-18 (0,914) (13,72 – 9,14 – 14,02)	14:40	
100 mv M55 y Sub-16 (0,914) (13,00 – 8,50 – 13,00)	14:55	
PESO MIXTO (Pentatlon) Jabalina Sub-14 MIXTO	15:00	PESO MIXTO (Pentatlon) Jabalina Sub-14 MIXTO 100 mv Sub-20/Sub-23/Sen (0,84) (13,00 – 8,50 – 13,00)
	15:05	100 mv Sub-16/Sub-18 (0,762) (13,00 – 8,50 – 13,00)
100 mv M60/M65 (0,84) (12,00 – 8,00 – 16,00)	15:25	
	15:35	80 mv F40 (0,762) (12,00 – 8,00 – 12,00)
	15:45	80 mv F50 (0,762) MIXTO (12,00 – 7,00 – 19,00)
80 mv Sub-14 (0,84) (12,30 – 8,20 – 10,30)	15:55	
	16:00	80 mv Sub-14 (0,762) (12,30 – 8,20 – 10,30)
DISCO MIXTO (Pentatlon)	16:30	DISCO MIXTO (Pentatlon)

Horario de Cámara de Llamadas. –

PRUEBA	ENTRADA	SALIDA
CONCURSOS	40' antes	30' antes
CARRERAS LISAS	20' antes	10' antes
CARRERAS VALLAS	25' antes	15' antes



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
70-79	4,00 kg	1,00 kg	500 g	4,00 kg	7,26 kg
80 y más	3,00 kg	1,00 kg	400 g	3,00 kg	5,45 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
75 y más	2,00 kg	750 g	400 g	2,00 kg	4,00 kg

NORMAS TECNICAS:

En la zona de competición solo se permite la presencia de jueces, atletas participantes y personal autorizado. El público, entrenadores y atletas que no estén compitiendo deberán permanecer obligatoriamente en la grada.

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

CONCURSOS CONTROL: *Dispondrán todos de 4 intentos (independientemente de la categoría), excepto la prueba de Jabalina Sub-14 que dispondrán de 3 intentos.*

TABLAS:

- Longitud Sub-18 hasta Senior (Masculino y Femenino): 3 metros
- Longitud Sub-16 y Master (Masculino y Femenino): 2 metros

HOMOLOGACIÓN ARTEFACTOS PERSONALES: *Para la homologación de artefactos personales, los atletas dispondrán de hasta **90 minutos** antes del comienzo de su prueba. Todo artefacto entregado fuera del tiempo establecido NO será admitido.*

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



MASCULINO	HORA	FEMENINO
LONGITUD (Sub-18 hasta Senior) 100 ML (Sub-16 hasta Senior)	17:15	DISCO Sub-20 y Senior
100 ml Master	17:30	
	17:45	100 ml (Sub-16 hasta Senior)
JABALINA MIXTO (Pentatlon)	18:00	JABALINA MIXTO (Pentatlon)
	18:15	100 ml Master
80 ml Sub-14	18:25	
	18:30	80 ml Sub-14
LONGITUD (Sub-16 y Master) 400 ml (Sub-18 hasta Senior)	18:45	
400 ml Master	19:00	
	19:10	400 ml (Sub-18 hasta Senior)
	19:20	400 ml Master
MARTILLO PESADO MIXTO (Pentatlon)	19:25	MARTILLO PESADO MIXTO (Pentatlon)
300 ml Sub-16	19:30	
	19:35	300 ml Sub-16
1.500 ml (Sub-18 hasta Master)	19:45	
	19:55	1.500 ml (Sub-18 hasta Master)
800 ml (Sub-18 hasta Master)	20:05	
	20:15	800 ml (Sub-18 hasta Master)

Horario de Cámara de Llamadas. –

PRUEBA	ENTRADA	SALIDA
CONCURSOS	40' antes	30' antes
CARRERAS LISAS	20' antes	10' antes
CARRERAS VALLAS	25' antes	15' antes

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
70-79	4,00 kg	1,00 kg	500 g	4,00 kg	7,26 kg
80 y más	3,00 kg	1,00 kg	400 g	3,00 kg	5,45 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
75 y más	2,00 kg	750 g	400 g	2,00 kg	4,00 kg

NORMAS TECNICAS:

En la zona de competición solo se permite la presencia de jueces, atletas participantes y personal autorizado. El público, entrenadores y atletas que no estén compitiendo deberán permanecer obligatoriamente en la grada.

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

CONCURSOS CONTROL: *Dispondrán todos de 4 intentos (independientemente de la categoría), excepto la prueba de Jabalina Sub-14 que dispondrán de 3 intentos.*

TABLAS:

- Longitud Sub-18 hasta Senior (Masculino y Femenino): 3 metros
- Longitud Sub-16 y Master (Masculino y Femenino): 2 metros

HOMOLOGACIÓN ARTEFACTOS PERSONALES: *Para la homologación de artefactos personales, los atletas dispondrán de hasta **90 minutos** antes del comienzo de su prueba. Todo artefacto entregado fuera del tiempo establecido NO será admitido.*

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