



HORARIO DEFINITIVO CONTROL LANZAMIENTOS LARGOS

24 enero 2026 – Estadio Iván Rodríguez Ramallo – Los Realejos

HOMBRES	HORA	MUJERES
MARTILLO	13:30	
	14:45	MARTILLO
JABALINA	16:00	
DISCO	16:30	
	17:15	JABALINA
	18:00	DISCO

Horario de Cámara de Llamadas. –

PRUEBA	ENTRADA	SALIDA
CONCURSOS	40' antes	30' antes

Normas Técnicas. –

- 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.
- Todos los atletas dispondrán de 3 intentos cada uno, al terminar la tercera ronda, los 8 mejores atletas con marca válida tendrán 3 intentos adicionales (independientemente de la categoría).
- **Con motivo de mantener un correcto funcionamiento del césped, se establecen un máximo de 2 intentos de calentamiento a cada participante en las prueba de Martillo.**

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



DATOS TECNICOS:

INTENTOS:

Todos los atletas dispondrán de 3 intentos cada uno, al terminar la tercera ronda, los 8 mejores atletas con marca válida tendrán 3 intentos adicionales (independientemente de la categoría).

ARTEFACTOS:

- **Jabalina Masculina:**

- 500 gr: Master 70 a 79 años
- 600 gr: Sub-16 y Master 60 a 69 años
- 700 gr: Sub-18 y Master 50 a 59 años
- 800 gr: Sub-20, Sub-23, Senior y Master 35 a 49 años

- **Jabalina Femenina:**

- 500 gr: Sub-16, Sub-18 y Master 50 a 74 años
- 600 gr: Sub-20, Sub-23, Senior

- **Disco Masculino:**

- 1 kg: Sub-16 y Master 60 años y más
- 1,5 kg: Sub-18 y Master 50 a 59 años
- 1,75 kg: Sub-20
- 2 kg: Sub-23, Senior y Master 35 a 49 años

- **Disco Femenino:**

- 0,8 kg: Sub-16
- 1 kg: Sub-18, Sub-20, Sub-23, Senior y Master 35 a 74 años

- **Martillo Masculino:**

- 4 kg: Sub-16 y Master 70 a 79 años
- 5 kg: Sub-18 y Master 60 a 69 años
- 6 kg: Sub-20 y Master 50 a 59 años
- 7,26 kg: Sub-23, Senior y Master 35 a 49 años

- **Martillo Femenino:**

- 3 kg: Sub-16, Sub-18 y Master 50 a 74 años
- 4 kg: Sub-20, Sub-23, Senior y Master 35 a 49 años

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