



HORARIO DEFINITIVO II CONTROL AL (Desde Sub-18) 25 abril 2026 – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)

MASCULINO	HORA	FEMENINO
3.000 OBSTÁCULOS (0,91) 1 (SUB20/SUB23/SEN/M35/M40/M45) PÉRTIGA 14	16:00	MARTILLO 17 ALTURA 5
2.000 OBSTÁCULOS (0,84) 1 (SUB18/M50/M55)	16:20	
	16:40	2.000 OBSTÁCULOS (0,76) 6 (SUB18 Y MASTER)
2.000 OBSTÁCULOS (0,76) 2 (M60 Y +)	17:00	
1500 ML (SERIE A)	17:30	
MARTILLO 12 1500 ML MIXTO (SERIE B)	17:45	1500 ML MIXTO 1
ALTURA 5 5000 MARCHA MIXTA 5	18:00	5000 MARCHA MIXTA 3
3000 ML SERIE 1 10	18:40	
3000 ML SERIE 2 9	19:00	3000 ML 2
Martillo Pesado Mixto 5	19:30	Martillo Pesado Mixto 4



Cámara de Llamadas. –

PRUEBA	ENTRADA	SALIDA
CARRERAS VALLAS	25' antes	15' antes
CARRERAS LISAS	20' antes	10' antes
CONCURSOS	40' antes	30' antes
PÉRTIGA	1 h antes	50' antes

NORMAS TÉCNICAS:

- En los concursos, todos los participantes realizarán 3 intentos, y acto seguido las 8 mejores marcas realizarán otros 3 intentos adicionales, independientemente de la categoría.
- **Artefactos (MARTILLO):**
 - Masculino:
 - 7,26 Kg: Sub-23, Senior y Master 35 a 49 años
 - 6 Kg: Sub-20 y Master 50 a 59 años
 - 5 Kg: Sub-18 y Master 60 a 69 años
 - 4 Kg: Master 70 a 79 años
 - Femenino:
 - 4 Kg: Sub-20, Sub-23, Senior y Master 35 a 49 años
 - 3 Kg: Sub-18 y Master 50 a 74 años
- **Artefactos (Martillo Pesado):**
 - Masculino:
 - 15,88 Kg: 35 a 49 años
 - 11,34 Kg: 50 a 59 años
 - 7,26 Kg: 70 a 79 años
 - Femenino:
 - 9,08 Kg: 35 a 49 años
 - 7,26 Kg: 50 a 59 años
 - 5,45 Kg: 60 a 74 años
- **Cadencias (ALTURA MASCULINA):** 1.21 – 1.31 – 1.36 – 1.41 – 1.46 – 1.51 – 1.56 – y de 3 en 3 cms.
- **Cadencias (ALTURA FEMENINA):** 1.02 – 1.07 – 1.12 – 1.17 – y de 3 en 3 cms.
- **Cadencias (PÉRTIGA):** 2.13 – 2.43 – 2.63 – 2.83 – 3.03 – 3.23 – 3.43 – 3.63 – y de 10 en 10 cms.

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