



*Circular 19/2026*

**NORMATIVA Y HORARIO PROVISIONAL**

**CONTROL PENTATLON DE LANZAMIENTOS MÁSTER**

**CONTROL PRUEBAS COMBINADAS (Sub-18 en adelante)**

**26 y 27 septiembre – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)**

La Federación Insular de Atletismo de Tenerife organiza el “**CONTROL PENTATLON DE LANZAMIENTOS MÁSTER Y CONTROL DE PRUEBAS COMBINADAS (Sub-18 en adelante)**” los días 26 y 27 de septiembre de 2026 en el estadio “Centro Insular de Atletismo de Tenerife – CIAT”.

**Participación. -**

Podrán participar todos los atletas con licencia federativa en vigor por la FCA para la temporada 2026, los cuales hayan realizado correctamente la inscripción.

Se convocan a las siguientes categorias para el CONTROL PENTATLON DE LANZAMIENTOS MÁSTER:

MASCULINO	FEMENINO
M35	F35
M40	F40
M45	F45
M50	F50
M55	F55
M60	F60
M65	F65
M70	F70
M75	F75
M80 y +	F80 y +

Se convocan a las siguientes categorias para el CONTROL DE PRUEBAS COMBINADAS:

MASCULINO (Decatlon)	FEMENINO (Heptatlon)
Sub-18	Sub-18
Sub-20	Sub-20
Sub-23	Sub-23
Senior	Senior
Máster	Máster



Las pruebas a celebrar serán las siguientes en Pruebas Combinadas:

JORNADA	DECATLON MASCULINO	HEPTATLON FEMENINO
1ª JORNADA	100 ML	80/100 MV
	LONGITUD	ALTURA
	PESO	PESO
	ALTURA	200 ML
	400 ML	
2ª JORNADA	80/100/110 MV	LONGITUD
	DISCO	JABALINA
	PÉRTIGA	800 ML
	JABALINA	
	1.500 ML	

Las pruebas y orden a celebrar serán las siguientes en Pentatlón de Lanzamientos:

PENTATLON DE LANZAMIENTOS (MIXTO)
MARTILLO
PESO
DISCO
JABALINA
MARTILLO PESADO

### Inscripciones. -

Las inscripciones deberán ser realizadas a través del Call Room. El plazo para la inscripción será indicado en cada una de las normativas y horarios de cada programa que se realice. Los atletas independientes deberán formalizar la inscripción en el mismo plazo, a través del portal del atleta y/o Call Room, o mediante el correo [areatecnica@atletismotenerife.es](mailto:areatecnica@atletismotenerife.es).

### Procedimiento inscripciones, plazos y su abono. –

- Coste inscripción: **3€ (Atletas con licencia por Tenerife) y 6€ (Atletas otras islas, siendo 3 por remesa y 3 a la recogida del dorsal)**
- Apertura inscripciones: lunes 6 julio a partir de las 13:00h
- Cierre inscripciones: domingo 20 septiembre (Hasta las 22:59h)
- Publicación listado provisional: A partir de las 22:59h del domingo 20 septiembre
- Plazo Subsanación: Hasta las 22:59h del lunes 21 de septiembre
- Publicación listado definitivo: A partir de las 22:59h del lunes 20 septiembre
- Plazo para abono inscripciones: **Por remesa plataforma RFEA**



- No se admitirán inscripciones y/o pagos de inscripciones fuera de los plazos estipulados

**Se respetarán estrictamente los plazos establecidos en la presente normativa, no aceptándose ni inscripciones, ni subsanaciones, ni pagos fuera de los plazos establecidos.**

#### **Normas Técnicas y Horario. -**

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 deben permanecer obligatoriamente en la grada.



## **HORARIO PROVISIONAL 1ª Jornada – PENTATLON DE LANZAMIENTOS** **MASTER Y CONTROL COMBINADAS (Sub-18 en adelante)**

Sábado, 26 de septiembre de 2026 – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)

MASCULINO	HORA	FEMENINO
<b>MARTILLO MIXTO</b>	15:30	<b>MARTILLO MIXTO</b>
100 ML DECATLON	16:30	
	16:50	80/100 MV HEPTATLON
<b>PESO MIXTO</b>	17:00	<b>PESO MIXTO</b>
LONGITUD DECATLON	17:10	
	17:30	ALTURA HEPTATLON
<b>DISCO MIXTO</b>	18:15	<b>DISCO MIXTO</b>
PESO DECATLON	18:25	
	18:50	PESO HEPTATLON
ALTURA DECATLON	19:15	
<b>JABALINA MIXTO</b>	19:35	<b>JABALINA MIXTO</b>
	20:00	200 ML HEPTATLON
400 ML DECATLON <b>MARTILLO PESADO MIXTO</b>	20:45	<b>MARTILLO PESADO MIXTO</b>

### **PENTATLON DE LANZAMIENTOS**

*El presente horario puede sufrir modificaciones en función de la participación.*

## **HORARIO PROVISIONAL 2ª Jornada – PENTATLON DE LANZAMIENTOS** **MASTER Y CONTROL COMBINADAS (Sub-18 en adelante)**

Domingo, 27 de septiembre de 2026 – Centro Insular de Atletismo de Tenerife (CIAT)

MASCULINO	HORA	FEMENINO
100/110 MV DECATLON	9:30	
	10:00	LONGITUD HEPTATLON
DISCO DECATLON	10:10	
	11:15	JABALINA HEPTATLON
PÉRTIGA DECATLON	11:40	
	12:45	800 ML HEPTATLON
JABALINA DECATLON	13:40	
1.500 ML DECATLON	15:10	

*El presente horario puede sufrir modificaciones en función de la participación.*



## 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 o tablas a decidir tras cierre de inscripciones.

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

**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.

### ARTEFACTOS:

Categoría	Peso	Disco	Jabalina	Martillo	Martillo Pesado
<b>HOMBRES</b>					
<b>35-49</b>	7,26 kg	2,00 kg	800 g	7,26 kg	15,88 kg
<b>50-59</b>	6,00 kg	1,50 kg	700 g	6,00 kg	11,34 kg
<b>60-69</b>	5,00 kg	1,00 kg	600 g	5,00 kg	9,08 kg
<b>70-79</b>	4,00 kg	1,00 kg	500 g	4,00 kg	7,26 kg
<b>80 y más</b>	3,00 kg	1,00 kg	400 g	3,00 kg	5,45 kg
<b>MUJERES</b>					
<b>35-49</b>	4,00 kg	1,00 kg	600 g	4,00 kg	9,08 kg
<b>50-59</b>	3,00 kg	1,00 kg	500 g	3,00 kg	7,26 kg
<b>60-74</b>	3,00 kg	1,00 kg	500 g	3,00 kg	5,45 kg
<b>75 y más</b>	2,00 kg	750 g	400 g	2,00 kg	4,00 kg

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