



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 **categorías 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 **categorías 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.

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 21 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
MARTILLO MIXTO	10:00	MARTILLO MIXTO
100 ML DECATLON	11:00	
	11:20	80/100 MV HEPTATLON
PESO MIXTO	11:30	PESO MIXTO
LONGITUD DECATLON	11:40	
	12:00	ALTURA HEPTATLON
DISCO MIXTO	12:45	DISCO MIXTO
PESO DECATLON	12:55	
	13:20	PESO HEPTATLON
ALTURA DECATLON	13:45	
JABALINA MIXTO	14:05	JABALINA MIXTO
	14:30	200 ML HEPTATLON
400 ML DECATLON MARTILLO PESADO MIXTO	15:15	MARTILLO PESADO MIXTO

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
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

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