

Madrid, 14 de diciembre de 2023

### Marcas Mínimas Campeonatos de España Master 2024

Se dan a conocer las marcas mínimas de participación en los diferentes campeonatos de España master del año 2024. Las normas reguladoras de cada campeonato desarrollarán los detalles concretos de cada uno.

En todas las competiciones se admitirán marcas realizadas al Aire Libre. Para las pruebas de velocidad y vallas no se admitirán las marcas obtenidas con cronometraje manual. En Pista Cubierta las marcas de 60 m y 60 m vallas, Salto de Longitud y Triple Salto conseguidas al Aire Libre, deberá registrarse el viento conforme a las reglas técnicas de WA: 17.8 a 17.13 (para carreras) y 29.10 a 29.12 (para concursos), no admitiéndose las marcas con viento superior a 2 m/s.

Si la marca está conseguida en una prueba de Ruta deberá haber sido lograda en un circuito homologado por la RFEA, incluido en el Calendario Nacional o Autonómico y con la presencia de Jueces, con un desnivel máximo de 1 por mil, no valiendo como marca mínima las logradas en pruebas con más desnivel del antes citado.

#### Campeonato de España Master Lanzamientos Largos de Invierno 2024 (a designar, 24/25 de febrero)

Podrán participar los atletas que hayan acreditado la marca mínima reglamentaria. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de enero de 2023 al 11 de febrero de 2024 inclusive:

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
Lanzamiento de Disco	42.00	40.00	38.00	38.00	36.00	38.00	36.00	34.00	30.00	22.00	18.00	15.00
Lanzamiento de Martillo	48.00	46.00	44.00	37.00	36.00	36.00	34.00	34.00	30.00	20.00	16.00	10.00
Lanzamiento de M. Pesado	14.00	13.00	12.00	13.00	12.00	14.00	12.00	12.00	10.00	10.00	9.00	7.00
Lanzamiento de Jabalina	48.00	46.00	44.00	45.00	42.00	38.00	33.00	28.00	22.00	20.00	18.00	15.00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
Lanzamiento de Disco	35.00	32.50	30.00	27.50	25.00	20.00	18.00	16.00	14.00	12.00	10.00
Lanzamiento de Martillo	40.00	34.00	28.00	28.00	26.00	24.00	20.00	17.50	20.00	15.00	10.00
Lanzamiento de M. Pesado	11.00	10.00	9.00	9.00	8.00	9.00	8.00	7.00	7.00	6.00	5.00
Lanzamiento de Jabalina	35.00	32.50	30.00	30.00	27.50	25.00	20.00	18.00	16.00	12.00	10.00

#### Campeonato de España Master 20 km Marcha en Ruta 2024 (Zaragoza, 25 de febrero)

Podrán participar los atletas que hayan acreditado la marca mínima reglamentaria. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de enero de 2023 hasta el 11 de febrero de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5 km Marcha	24:30	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	35:00	39:00	42:00	43:00
10 km Marcha	50:00	51:00	53:00	55:00	57:00	59:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00	1:26:00	1:28:00
20 km Marcha	1:50:00	1:52:00	1:56:00	2:00:00	2:04:00	2:10:00	2:15:00	2:25:00	2:45:00	2:55:00	3:00:00
35 km Marcha	3:35:00	3:35:00	3:35:00	3:45:00	3:55:00	4:10:00					

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75
5 km Marcha	28:00	29:00	30:30	32:00	34:00	35:30	37:00	39:00	41:00
10 km Marcha	57:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:10:00	1:13:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00
20 km Marcha	2:00:00	2:06:00	2:12:00	2:18:00	2:26:00	2:32:00	2:38:00	2:46:00	2:54:00
35 km Marcha	3:45:00	3:45:00	3:55:00	4:20:00	4:30:00				

## Campeonato de España Master Pista Cubierta 2024 (a designar, 1 al 3 de marzo)

Podrán tomar parte los atletas con licencia RFEA que hayan obtenido las siguientes marcas mínimas conseguidas desde el 1 de enero de 2023 hasta el 16 de febrero de 2024 inclusive:

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	7.60	7.70	7.80	8.05	8.50	9.00	9.70	10.00	11.00	12.00	13.00	16.00
100 m	11.80	11.90	12.00	12.60	13.20	14.00	14.90	16.50	18.00	21.00	23.00	-
200 m	24.00	24.10	24.70	25.90	27.00	29.00	30.50	35.00	40.00	45.00	50.00	-
400 m	53.00	54.00	56.00	58.00	1:02.00	1:05.00	1:14.00	1:20.00	1:30.00	1:40.00	1:50.00	-
800 m	2:02.00	2:05.00	2:08.00	2:10.00	2:20.00	2:30.00	2:45.00	3:15.00	3:30.00	3:45.00	4:00.00	-
1500 m	4:10.00	4:12.00	4:20.00	4:30.00	4:50.00	5:10.00	5:40.00	6:30.00	7:00.00	8:00.00	9:00.00	-
Milla	4:35.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	6:10.00	7:00.00	7:30.00	8:35.00	9:40.00	-
3000 m	8:50.00	9:00.00	9:15.00	9:35.00	10:10.00	11:00.00	12:00.00	13:00.00	14:00.00	16:00.00	18:00.00	-
5000 m	15:15.00	15:30.00	16:00.00	16:35.00	17:30.00	19:00.00	20:40.00	23:00.00	25:00.00	27:30.00	32:00.00	-
60 m vallas	9.50	9.50	10.25	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00	-	-	-
Vallas Altas	17.50	17.50	18.30	18.00	19.00	21.00	23.00	19.00	21.00	-	-	-
Altura	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.40	1.30	1.20	1.10	1.00	-	-
Pértiga	3.70	3.60	3.50	3.30	3.00	2.60	2.20	2.00	1.80	-	-	-
Longitud	6.00	5.90	5.80	5.70	5.00	4.50	4.10	3.60	3.00	2.50	-	-
Triple Salto	12.50	12.00	11.50	11.00	10.00	9.50	8.50	7.00	6.00	5.00	-	-
Peso	13.00	13.00	13.00	13.00	11.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
Pentathlon	3000											
Decathlon	5000											
3000 m Marcha	14:30.00	14:45.00	15:00.00	16:00.00	16:30.00	17:00.00	17:30.00	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	-
5000 m Marcha	24:30.00	25:00.00	26:00.00	27:00.00	28:00.00	29:00.00	30:00.00	35:00.00	39:00.00	42:00.00	43:00.00	-

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	
60 m	8.80	9.00	9.20	9.40	9.80	11.20	11.50	13.00	14.00	15.00	17.00	
100 m	14.00	14.00	14.10	14.50	16.00	17.50	19.00	21.00	23.00	25.00	27.00	
200 m	28.10	28.30	29.00	31.00	33.00	39.00	41.00	45.00	50.00	55.00	-	
400 m	1:05.00	1:05.00	1:08.00	1:12.00	1:18.00	1:25.00	1:35.00	1:45.00	2:00.00	2:15.00	-	
800 m	2:27.00	2:29.00	2:33.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	4:00.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00	-	
1500 m	5:00.00	5:00.00	5:17.00	5:34.00	6:15.00	6:40.00	7:15.00	7:50.00	8:30.00	9:15.00	-	
Milla	5:25.00	5:25.00	5:45.00	6:00.00	6:45.00	7:10.00	7:50.00	8:30.00	9:15.00	10:00.00	-	
3000 m	10:45.00	11:00.00	11:20.00	12:00.00	13:00.00	13:50.00	15:00.00	16:15.00	18:00.00	19:15.00	-	
5000 m	18:00.00	18:10.00	19:00.00	20:30.00	23:00.00	24:00.00	26:00.00	27:30.00	31:00.00	33:00.00	-	
60 m vallas	10.00	11.00	11.00	11.50	12.00	13.00	14.50	-	-	-	-	
Vallas Altas	20.00	15.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	-	-	-	-	
Altura	1.42	1.41	1.40	1.30	1.20	1.12	1.00	-	-	-	-	
Pértiga	2.20	2.00	1.90	1.80	1.60	1.40	1.40	-	-	-	-	
Longitud	4.80	4.70	4.50	4.20	3.80	2.80	2.70	2.60	2.40	2.20	2.00	
Triple Salto	9.50	9.50	9.50	8.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50	-	-	
Peso	9.60	9.40	9.30	10.30	8.60	7.20	6.00	5.50	5.00	5.00	-	
Pentathlon	2300											
Heptathlon	3000											
3000 m Marcha	16:00.00	17:00.00	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	24:00.00	-	-	
5000 m Marcha	28:00.00	29:00.00	30:30.00	32:00.00	34:00.00	35:30.00	37:00.00	39:00.00	41:00.00	-	-	

## Campeonato de España Master 10 km en Ruta 2024 (Crevillente, 6 de abril)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de enero de 2023 al 24 de marzo de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5000 m / 5 km	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:30	30:00	36:00
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1:02:00	1:15:00
Medio Maratón	1:22:00	1:26:00	1:30:00	1:34:00	1:38:00	1:42:00	1:46:00	1:50:00	1:58:00	2:11:00	2:38:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
5000 m / 5 km	21:30	22:00	22:45	23:45	25:00	26:30	28:15	30:15	35:00	39:00
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1:02:30	1:12:00	1:20:00
Medio Maratón	1:37:00	1:39:00	1:42:00	1:46:00	1:51:00	1:57:00	2:04:00	2:12:00	2:35:00	2:50:00

### Campeonato de España Master 50 km / 100 km en Ruta 2024 (Sotillo de la Adrada (Ávila), 12 de mayo)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2023 hasta el 28 de abril de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1:02:00	1:15:00
Medio Maratón	1:24:00	1:28:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:44:00	1:48:00	1:53:00	1:59:00	2:15:00	2:40:00
Maratón	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:30:00	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:15:00	4:30:00	4:45:00	5:40:00
50 km	3:35:00	3:47:00	4:00:00	4:10:00	4:22:00	4:35:00	4:45:00	5:05:00	5:20:00	5:40:00	6:45:00
100 km	9:10:00	9:30:00	9:50:00	10:10:00	10:30:00	10:50:00	11:10:00	11:30:00	12:25:00	13:00:00	-

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	56:00	58:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00
Medio Maratón	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00	2:20:00	2:40:00	3:00:00
Maratón	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:10:00	4:20:00	4:30:00	4:40:00	5:00:00	5:40:00	-
50 km	4:22:00	4:35:00	4:45:00	5:00:00	5:10:00	5:20:00	5:35:00	6:00:00	6:45:00	-
100 km	10:30:00	10:50:00	11:10:00	11:45:00	12:05:00	12:25:00	12:45:00	13:00:00	-	-

### Campeonato de España Master Aire Libre 2024 (a designar, 5 al 7 de julio)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria en la prueba que se quiera participar, sirviendo tanto las marcas de pista cubierta como las de aire libre y ruta. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de enero de 2023 al 23 de junio de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90
60 m	7.60	7.70	7.80	8.05	8.50	9.00	9.70	10.00	11.00	12.00	13.00	-
100 m	11.80	11.90	12.00	12.60	13.20	14.00	14.90	16.50	18.00	21.00	23.00	-
200 m	24.20	24.40	24.90	26.00	27.50	30.00	31.00	35.00	40.00	45.00	50.00	-
400 m	54.00	55.00	56.00	59.00	1:02.00	1:05.00	1:14.00	1:20.00	1:30.00	1:40.00	1:50.00	-
800 m	2:02.00	2:05.00	2:08.00	2:10.00	2:20.00	2:30.00	2:45.00	3:15.00	3:30.00	3:45.00	4:00.00	-
1500 m	4:10.00	4:12.00	4:20.00	4:30.00	4:50.00	5:10.00	5:40.00	6:30.00	7:00.00	8:00.00	9:00.00	-
Milla	4:35.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	6:10.00	7:00.00	7:30.00	8:35.00	9:40.00	-
3000 m	8:50.00	9:00.00	9:15.00	9:35.00	10:10.00	11:00.00	12:00.00	13:00.00	14:00.00	16:00.00	18:00.00	-
5000 m	15:15.00	15:30.00	16:00.00	16:35.00	17:30.00	19:00.00	20:40.00	23:00.00	25:00.00	27:30.00	32:00.00	-
10.000 m	32:00.00	33:00.00	34:00.00	35:00.00	37:00.00	40:00.00	43:00.00	48:00.00	52:00.00	59:00.00	1:08:00	-
60 m vallas	9.50	9.50	10.25	10.00	11.00	12.00	13.30	14.00	15.00	-	-	-
Vallas Altas	17.50	17.50	18.30	18.00	19.00	21.00	23.00	19.00	21.00	-	-	-
Vallas Bajas	1:04.00	1:03.00	1:08.00	1:10.00	1:15.00	55.00	1:00.00	1:05.00	1:15.00	1:20.00	1:36.00	2:10.00
Obstáculos	10:30.00	10:45.00	11:00.00	11:15.00	11:30.00	8:30.00	9:00.00	10:00.00	11:00	-	-	-
Altura	1.70	1.65	1.60	1.55	1.50	1.40	1.30	1.20	1.10	1.00	-	-
Pértiga	3.70	3.60	3.50	3.30	3.00	2.60	2.20	2.00	1.80	-	-	-
Longitud	6.00	5.90	5.80	5.70	5.00	4.50	4.10	3.60	3.00	2.50	-	-
Triple Salto	12.50	12.00	11.50	11.00	10.00	9.50	8.50	7.00	6.00	5.00	-	-
Peso	13.00	13.00	13.00	13.00	11.00	11.00	10.00	9.00	8.00	7.00	6.00	5.00
Disco	40.00	40.00	40.00	41.00	35.00	36.00	34.00	28.00	26.00	20.00	16.00	10.00
Martillo	38.00	48.00	45.00	42.00	31.00	33.00	29.00	25.00	22.00	25.00	20.00	15.00
M. Pesado	12.00	12.00	12.00	14.00	11.50	13.00	11.00	9.00	8.00	10.00	8.00	6.00
Jabalina	48.00	45.00	44.00	40.00	38.00	35.00	32.00	28.00	20.00	16.00	14.00	12.00
Decathlon	4800											
P. Lanzamientos	2800			2600			2400			2800		
3000 m Marcha	14:30.00	14:45.00	15:00.00	16:00.00	16:30.00	17:00.00	17:30.00	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	-
5000 m Marcha	24:30.00	25:00.00	26:00.00	27:00.00	28:00.00	29:00.00	30:00.00	35:00.00	39:00.00	42:00.00	43:00.00	-
10.000 m Marcha	50:00.00	51:00.00	53:00.00	55:00.00	57:00.00	59:00.00	1:02.00	1:12:00	1:20:00	1:26:00	1:28:00	-

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85	
60 m	8.80	9.00	9.20	9.40	9.80	11.20	11.50	13.00	14.00	15.00	17.00	
100 m	14.00	14.00	14.50	15.00	16.50	18.00	19.00	21.00	23.00	25.00	27.00	
200 m	29.00	29.00	30.00	31.00	34.00	39.00	41.00	45.00	50.00	55.00	-	
400 m	1:07.00	1:07.00	1:09.00	1:14.00	1:20.00	1:26.00	1:36.00	1:45.00	2:00.00	2:15.00	-	
800 m	2:27.00	2:29.00	2:33.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	4:00.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00	-	
1500 m	5:00.00	5:00.00	5:17.00	5:34.00	6:15.00	6:40.00	7:15.00	7:50.00	8:30.00	9:15.00	-	
Milla	5:25.00	5:25.00	5:45.00	6:00.00	6:45.00	7:10.00	7:50.00	8:30.00	9:15.00	10:00.00	-	
3000 m	10:45.00	11:00.00	11:20.00	12:00.00	13:00.00	13:50.00	15:00.00	16:15.00	18:00.00	19:15.00	-	
5000 m	18:00.00	18:10.00	19:00.00	20:30.00	23:00.00	24:00.00	26:00.00	27:30.00	31:00.00	33:00.00	-	
10.000 m	38:30.00	39:00.00	42:00.00	45:00.00	48:00.00	51:00.00	55:00.00	1:00:00	1:10:00	1:15:00	-	
60 m vallas	10.00	11.00	11.00	11.50	12.00	13.00	14.50	-	-	-	-	
Vallas Altas	20.00	15.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	-	-	-	-	
Vallas Bajas	1:08.00	1:10.00	1:12.00	55.00	1:00	1:05.00	1:10.00	-	-	-	-	
Obstáculos	7:45.00	8:00.00	8:15.00	8:30.00	9:00.00	10:00.00	11:00.00	-	-	-	-	
Altura	1.42	1.41	1.40	1.30	1.20	1.12	1.00	-	-	-	-	
Pértiga	2.20	2.00	1.90	1.80	1.60	1.40	1.40	-	-	-	-	
Longitud	4.80	4.70	4.50	4.20	3.80	2.80	2.70	2.60	2.40	2.20	2.00	
Triple Salto	9.50	9.50	9.50	8.50	7.00	6.50	6.00	5.50	4.50	-	-	
Peso	10.00	9.50	9.00	10.00	8.50	7.20	6.00	5.50	5.00	5.00	4.50	
Disco	30.00	29.00	28.00	25.00	19.00	16.00	14.00	12.00	12.00	10.00	10.00	
Martillo	32.00	30.00	26.00	30.00	23.00	20.00	16.00	14.00	12.00	10.00	8.00	
M. Pesado	10.00	9.00	8.00	10.00	8.00	8.00	7.00	6.00	5.00	4.00	3.00	
Jabalina	28.00	28.00	28.00	25.00	20.00	17.00	15.00	12.00	10.00	8.00	6.00	
Heptathlon	3000											
Pent. Lanzamientos	2200			2500			2200					
3000 m Marcha	16:00.00	17:00.00	18:00.00	19:00.00	20:00.00	21:00.00	22:00.00	23:00.00	24:00.00	-	-	
5000 m Marcha	28:00.00	29:00.00	30:30.00	32:00.00	34:00.00	35:30.00	37:00.00	39:00.00	41:00.00	-	-	
10.000 m Marcha	57:00.00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:10:00	1:13:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00	-	-	

### Campeonato de España Master Medio Maratón 2024 (Albacete, 6 de octubre)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de enero de 2023 al 22 de septiembre de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1:02:00	1:15:00
Medio Maratón	1:22:00	1:26:00	1:30:00	1:34:00	1:38:00	1:42:00	1:46:00	1:50:00	1:58:00	2:11:00	2:38:00
Maratón	2:52:00	3:00:00	3:08:00	3:16:00	3:24:00	3:32:00	3:40:00	3:50:00	4:08:00	4:35:00	5:30:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1:02:30	1:12:00	1:20:00
Medio Maratón	1:37:00	1:39:00	1:42:00	1:46:00	1:51:00	1:57:00	2:04:00	2:12:00	2:35:00	2:50:00
Maratón	3:24:00	3:28:00	3:34:00	3:42:00	3:52:00	4:04:00	4:20:00	4:36:00	5:22:00	-

### Campeonato de España Master Pruebas Combinadas, Milla y 10.000 m 2024 (A designar, 19 y 20 de octubre)

Podrán participar los atletas master que estén en posesión de las marcas mínimas establecidas. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2023 hasta el 6 de octubre de 2024.

Si la marca está conseguida en una prueba de Ruta deberá haber sido lograda en un circuito homologado por la RFEA, incluido en el Calendario Nacional o Autonómico, contando con la presencia de jueces y con un desnivel máximo de 1 por mil, no valiendo como marca mínima las logradas en pruebas con más desnivel del antes citado.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	
800 m	2:02.00	2:06.00	2:10.00	2:12.00	2:20.00	2:30.00	2:45.00	3:15.00	3:30.00	3:45.00	4:00.00	
1500 m	4:10.00	4:15.00	4:20.00	4:30.00	4:50.00	5:10.00	5:40.00	6:30.00	7:00.00	8:00.00	9:00.00	
Milla	4:35.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	6:10.00	7:00.00	7:30.00	8:35.00	9:40.00	
3000 m	8:50.00	9:00.00	9:15.00	9:35.00	10:10.00	11:00.00	12:00.00	13:00.00	14:00.00	16:00.00	18:00.00	
5000 m / 5 km	15:15	15:30	16:00	16:35	17:30	19:00	20:40	23:00	25:00	27:30	32:00	
10.000 m / 10 km	32:00	33:00	34:00	35:00	37:00	40:00	43:00	48:00	52:00	59:00	1:08:00	
Medio Maratón	1:10:00	1:12:00	1:14:00	1:16:00	1:20:00	1:27:00	1:34:00	1:45:00	1:50:00	2:10:00	2:30:00	
Decathlon	4800											
P. Lanzamientos	2800			2600			2400			2800		

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	
800 m	2:28.00	2:30.00	2:35.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	4:00.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00	
1500 m	5:00.00	5:00.00	5:20.00	5:40.00	6:15.00	6:40.00	8:00.00	9:00.00	10:00.00	11:00.00	
Milla	5:25.00	5:25.00	5:45.00	6:10.00	6:45.00	7:10.00	8:35.00	9:35.00	10:35.00	11:40.00	
3000 m	10:45.00	11:00.00	11:20.00	12:00.00	13:00.00	13:50.00	15:00.00	16:15.00	18:00.00	19:15.00	
5000 m / 5 km	18:00	18:10	19:00	20:30	23:00	24:00	26:00	27:30	31:00	33:00	
10.000 m / 10 km	38:30	39:00	42:00	45:00	48:00	51:00	55:00	1:00:00	1:10:00	1:15:00	
Medio Maratón	1:23:00	1:25:00	1:31:00	1:37:00	1:44:00	1:50:00	1:58:00	2:10:00	2:30:00	2:40:00	
Heptathlon	3000										
P. Lanzamientos	2200			2500				2200			

### Campeonato de España Master 10 km Marcha en Ruta 2024 (a designar, 15 de diciembre)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. El plazo de consecución de estas marcas es del 1 de enero de 2023 hasta el 1 de diciembre de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
5 km Marcha	24:30	25:00	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	35:00	39:00	42:00	43:00
10 km Marcha	50:00	51:00	53:00	55:00	57:00	59:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00	1:26:00	1:28:00
20 km Marcha	1:50:00	1:52:00	1:56:00	2:00:00	2:04:00	2:10:00	2:15:00	2:25:00	2:45:00	2:55:00	3:00:00
35 km Marcha	3:35:00	3:35:00	3:35:00	3:45:00	3:55:00	4:10:00	-	-	-	-	-

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75
5 km Marcha	28:00	29:00	30:30	32:00	34:00	35:30	37:00	39:00	41:00
10 km Marcha	57:00	1:00:00	1:03:00	1:06:00	1:10:00	1:13:00	1:16:00	1:20:00	1:24:00
20 km Marcha	2:00:00	2:06:00	2:12:00	2:18:00	2:26:00	2:32:00	2:38:00	2:46:00	2:54:00
35 km Marcha	3:45:00	3:45:00	3:55:00	4:20:00	4:30:00	-	-	-	-

### Campeonato de España Master Milla en Ruta 2024 (a designar fecha y lugar)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2023 hasta el ( ) de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
800 m	2:05.00	2:10.00	2:15.00	2:20.00	2:25.00	2:30.00	2:45.00	3:20.00	3:30.00	3:50.00	4:40.00
1500 m	4:15.00	4:20.00	4:30.00	4:40.00	4:55.00	5:10.00	5:40.00	6:50.00	7:10.00	8:00.00	9:30.00
Milla	4:35.00	4:40.00	4:50.00	5:00.00	5:15.00	5:35.00	6:05.00	7:20.00	7:40.00	8:40.00	10:10.00
3000 m	9:00.00	9:20.00	9:40.00	10:00.00	10:30.00	11:10.00	12:10.00	14:40.00	15:20.00	17:20.00	20:20.00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80	F85
800 m	2:30.00	2:35.00	2:40.00	2:50.00	3:05.00	3:15.00	4:00.00	4:30.00	5:00.00	5:30.00	6:00.00
1500 m	5:05.00	5:15.00	5:25.00	5:40.00	6:15.00	6:40.00	8:00.00	9:00.00	10:00.00	11:00.00	12:00.00
Milla	5:30.00	5:40.00	5:50.00	6:05.00	6:45.00	7:10.00	8:30.00	9:30.00	10:35.00	11:40.00	12:50.00
3000 m	11:00.00	11:20.00	11:40.00	12:10.00	13:30.00	14:20.00	17:00.00	19:00.00	21:10.00	23:20.00	25:40.00

### Campeonato de España Master 5 km en Ruta 2024 (a designar fecha y lugar)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2023 hasta <fecha a confirmar>.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
3000 m	10:00.00	10:30.00	11:00.00	11:30.00	12:00.00	13:00.00	13:45.00	14:30.00	15:30.00	17:00.00	20:00.00
5000 m / 5 km	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00	26:30	30:00	36:00
10.000 m / 10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1:02:00	1:15:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
3000 m	12:00.00	12:45.00	13:15.00	14:00.00	14:45.00	15:15.00	16:30.00	17:30.00	20:00.00	23:00.00
5000 m / 5 km	21:30	22:00	22:45	23:45	25:00	26:30	28:15	30:15	35:00	39:00
10.000 m / 10 km	45:00	46:00	47:30	49:30	52:00	55:00	58:30	1:02:30	1:12:00	1:20:00

### Campeonato de España Master Maratón 2024 (a designar fecha y lugar)

Será obligatorio el acreditar una marca mínima reglamentaria. Marcas conseguidas desde el 1 de enero de 2023 hasta el ( ) de 2024.

Hombres	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
10 km	37:30	39:30	41:30	43:30	45:30	47:30	49:30	52:00	55:00	1:02:00	1:15:00
Medio Maratón	1:24:00	1:28:00	1:32:00	1:36:00	1:40:00	1:44:00	1:48:00	1:53:00	1:59:00	2:15:00	2:40:00
Maratón	3:00:00	3:10:00	3:20:00	3:30:00	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:15:00	4:30:00	4:45:00	5:40:00

Mujeres	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65	F70	F75	F80
10 km	46:00	48:00	50:00	52:00	54:00	56:00	58:00	1:02:00	1:12:00	1:20:00
Medio Maratón	1:45:00	1:50:00	1:55:00	2:00:00	2:05:00	2:10:00	2:15:00	2:20:00	2:40:00	3:00:00
Maratón	3:40:00	3:50:00	4:00:00	4:10:00	4:20:00	4:30:00	4:40:00	5:00:00	5:40:00	-

**Ana Ballesteros**  
Secretaria General

#### Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

**En cumplimiento del RGPD UE 2016 679**, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA [privacidadrfea@rfea.es](mailto:privacidadrfea@rfea.es).

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

#### Salvaguarda y Protección

La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguarda y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en <https://www.rfea.es/datosrfea/salvaguarda.html> Nuestra Delegada de protección [aandres@rfea.es](mailto:aandres@rfea.es) atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguarda. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguarda disponemos de un canal de denuncia, [canaldenuncia@rfea.es](mailto:canaldenuncia@rfea.es)