



# CLUB D'ATLETISME ELS SITGES

E.D.M. Burjassot - I.C.Domus



## CIRCULAR DE ATLETISMO (008/2010)

**Marcas mínimas Ctos.España Temporada 2009/2010**

e-mail: [clubatletisme@elssitges.com](mailto:clubatletisme@elssitges.com) *Página Web:* <http://www.elssitges.com> *Tel.Contacto:*666-872728

### MINIMAS DE CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA CUBIERTA

#### MASCULINO

PRUEBAS	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	PROMESA	ABSOLUTO
60 m.l.	7.3 - 7.65	7.35	7.25	7.10	6.95
200 m.l.	-	23.40	23.10	22.90	22.30
300 m.l.	39.1 - 39.35 (i) 38.8 - 39.05	-	-	-	-
400 m.l.	-	52.45	51.50	50.45	49.00
600 m.l.	39.40 - 1.31.50	-	-	-	-
800 m.l.	-	2.01.00	1.59.00	1.55.00	1.52.00
1.000 m.l.	2.49.50-9.35.00	-	-	-	-
1.500 m.l.	-	4.14.00	4.09.00	4.02.00	3.50.00
3.000 m.l.	9.40.00	9.10.00	8.50.00	8.35.00	8.10.00
60 m.v.	9.0 - 9.35	8.60	8.85	9.00	8.50
Salto Altura	1.71 m.	1.83 m.	1.90 m.	1.95 m.	2.07 m.
Salto Longitud	5.85 m.	6.25 m.	6.60 m.	6.85 m.	7.30 m.
Triple Salto	12.25 m.	13.10 m.	13.60 m.	14.20 m.	15.20 m.
Salto Pértiga	3.15 m.	3.75 m.	4.10 m.	4.20 m.	4.95 m.
Lanzamiento Peso	12.00 m.	14.00 m.	13.50 m.	12 Atletas	12 Atletas
Pruebas Combinadas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas
<b>TOPE MINIMAS</b>	<b>31- ENERO</b>	<b>07 - MARZO</b>	<b>28 FEBRERO</b>	<b>07 - FEBRERO</b>	<b>21 - FEBRERO</b>
<b>LUGAR FECHA</b>	<b>OVIEDO 06-07 FEBRERO</b>	<b>OVIEDO 13-14 MARZO</b>	<b>SAN SEBASTIAN 06-07 MARZO</b>	<b>SEVILLA 13-14 FEBRERO</b>	<b>VALENCIA 27-28 FEBRERO</b>



# CLUB D'ATLETISME ELS SITGES

E.D.M. Burjassot - I.C.Domus



## MINIMAS DE CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA CUBIERTA

### FEMENINO

PRUEBAS	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	PROMESA	ABSOLUTO
60 m.l.	8.0 - 8.30	8.15	8.20	8.05	7.85
200 m.l.	-	27.05	26.85	26.70	25.80
300 m.l.	43.7 - 43.90 (i) 43.4 - 43.60	-	-	-	-
400 m.l.	-	1.02.00	1.01.10	1.00.20	58.00
600 m.l.	44.30 - 1.45.00	-	-	-	-
800 m.l.	-	2.25.00	2.24.00	2.23.00	2.14.00
1.000 m.l.	3.13.00-10.45.00	-	-	-	-
1.500 m.l.	-	5.05.00	5.03.00	5.00.00	4.42.00
3.000 m.l.	11.00.00	10.45.00	10.30.00	10.20.00	9.50.00
60 m.v.	9.5 - 9.95	9.70	9.95	10.10	9.10
Salto Altura	1.52 m.	1.54 m.	1.56 m.	1.58 m.	1.69 m.
Salto Longitud	5.00 m.	5.20 m.	5.25 m.	5.30 m.	5.80 m.
Triple Salto	10.60 m.	11.00 m.	11.05 m.	11.30 m.	12.30 m.
Salto Pértiga	2.55 m.	2.85 m.	2.90 m.	3.05 m.	3.55 m.
Lanz. Peso	10.50 m.	10.75 m.	11.00 m.	12 Atletas	12 Atletas
Pruebas Combinadas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas	12 Atletas
<b>TOPE MINIMAS</b>	<b>31- ENERO</b>	<b>07 - MARZO</b>	<b>28 FEBRERO</b>	<b>07 - FEBRERO</b>	<b>21 - FEBRERO</b>
<b>LUGAR FECHA</b>	<b>OVIEDO 06-07 FEBRERO</b>	<b>OVIEDO 13-14 MARZO</b>	<b>SAN SEBASTIAN 06-07 MARZO</b>	<b>SEVILLA 13-14 FEBRERO</b>	<b>VALENCIA 27-28 FEBRERO</b>



# CLUB D'ATLETISME ELS SITGES

E.D.M. Burjassot - I.C.Domus



## MINIMAS DE CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA AIRE LIBRE

### FEMENINO

PRUEBAS	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	PROMESA	ABSOLUTO
100 m.l.	12.8 - 13.10	13.10	13.05	12.95	12.40
200 m.l./300 m.l.	43.0 - 43.50	26.95	26.75	26.60	25.65
400 m.l.		1.01.50	1.01.00	59.90	57.70
600 m.l./ 800 m.l.	1.42.00	2.23.00	2.22.50	2.21.00	2.13.00
1000 m.l./1500 m.l	3.10.00	5.01.00	4.57.00	4.50.00	4.32.50
3.000 m.l.	10.45.00	10.45.00	10.30.00	-	
5.000 m.l.	-	19.40.00	18.45.00	18.10.00	16.45.0
10.000 m.l.	-	-	s/m	<u>40.00.00/18.30.00</u>	<u>36.30.00/17.30.00</u>
10 Km.Ruta			19.00-40.00-1h26'	19.00-40.00-1h26'	19.00-40.00-1h26'
Media Maratón	-	s/m	3h.20'-1h.35'-40'00	3h.20'-1h.35'-40'00	3h.20'-1h.35'-40'00
Maratón			3h.20-1h.35-40'00	3h.20-1h.35-40'00	3h.20-1h.35-40'00
100 m.v	16.3 - 16.65	16.10	17.10	17.75	15.15
300v/400v.	48.6 - 48.90	1.09.45	1.09.35	1.09.95	1.03.70
Obstáculos	5.27.00	07.55.00	12.10.00	11.30.00	10.45.00
Marcha Ruta	29.30.00	28.30.0-58.45.00	28.00.00-58.30.00	1h.58.00-56.00	1h.58.00-56.00
3/5/10/20Km.Marcha	16.15	27.15	58.00	57.00	52.00 - 1h.46.00
Salto Altura	1.54 m.	1.56 m.	1.57 m.	1.57 m.	1.70 m.
Salto Longitud	5.10 m.	5.25 m.	5.30 m.	5.35 m.	5.85 m.
Triple Salto	10.70 m.	11.10 m.	11.15 m.	11.10 m.	12.40 m.
Salto Pértiga	2.75 m.	3.00 m.	3.10 m.	3.10 m.	3.65 m.
Lanzamiento Peso	10.75 m.	10.75 m.	10.75 m.	11.00 m.	13.00 m.
Lanzamiento Disco	30.00 m.	31.00 m.	34.00 m.	38.00 m.	44.00 m.
Lanzam. Jabalina	30.00 m.	35.50 m.	36.00 m.	38.00 m.	45.00 m.
Lanzamiento Martillo	36.00 m.	37.00 m.	42.00 m.	46.00 m.	54.00 m.
Pruebas Combinadas	14 Marcas	14 Atletas	14 Atletas	12 Atletas	12 Atletas
TOPE MINIMAS	20 - JUNIO	04 - JULIO	27 - JUNIO	27 - JUNIO	11 - JULIO
LUGAR Y FECHA	PAMPLONA 26 - 27 JUNIO	NERJA 10 - 11 JULIO	CASTELLÓN 03-04 JULIO	CALVIÁ 03 - 04 JULIO	AVILES 17 - 18 JULIO

El Campeonato de categoría Promesa y Absoluto, están pendientes de modificar el sistema de competición, por lo que es probable que no haya mínimas.



# CLUB D'ATLETISME ELS SITGES

E.D.M. Burjassot - I.C.Domus



## MINIMAS DE CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA AIRE LIBRE

### MASCULINO

PRUEBAS	CADETE	JUVENIL	JUNIOR	PROMESA	SENIOR
100 m.l.	11.6 - 11.90	11.50	11.35	11.15	10.80
200 m.l./300 m.l.	37.9 - 38.20	23.40	22.95	22.60	21.90
400 m.l.		52.00	51.00	49.90	48.65
600 m.l./800 m.l.	1.29.50	1.59.50	1.56.50	1.54.00	1.50.50
1.000 m.l./1.500	2.45.50	4.11.00	4.02.00	3.55.50	3.46.50
3.000 m.l.	9.24.00	9.05.00	-	-	-
5.000 m.l.	-	16.00.00	15.30.00	14.55.00	13.55.00
10.000 m.l.	-	-	<u>33.30.00/16.00.00</u>	<u>32.00.00/15.20.00</u>	<u>29.40.00/14.30.00</u>
10 Km. Ruta			15.00-31.30-1h08'30	15.00-31.30-1h08'30	15.00-31.30-1h08'30
Media Maratón	-	-	2h45-1h20-32.00	2h45-1h20-32.00	2h45-1h20-32.00
Marathón	-	-	2h45-1h20-32.00	2h45-1h20-32.00	2h45-1h20-32.00
100 v. / 110 v.	15.2 - 15.60	15.85	16.40	16.30	15.10
300v/400v	43.2 - 43.50	58.00	57.90	57.10	53.70
Obstáculos	4.41.00	6.25.00	9.50.00	9.20.00	8.45.00
Marcha Ruta	26.30.0	53.00.0-26.15.00	51.30.0	1h.50.00 - 48.30	4h.45.00-1h.40.00
5/10/20 Km.Marcha	26.15	52.00	50.00.00	50.00.0	1h.33.00-43.30
Salto Altura	1.73 m.	1.85 m.	1.92 m.	1.93 m.	2.10 m.
Salto Longitud	6.05 m.	6.45 m.	6.70 m.	6.90 m.	7.40 m.
Triple Salto	12.40 m.	13.20 m.	13.70 m.	14.30 m.	15.30 m.
Salto Pértiga	3.35 m.	3.85 m.	4.20 m.	4.30 m.	5.05 m.
Lanzamiento Peso	12.75 m.	14.25 m.	13.75 m.	13.50 m.	17.00 m.
Lanzamiento Disco	42.00 m.	42.50 m.	42.50 m.	41.00 m.	53.00 m.
Lanzamiento Jabalina	40.50 m.	50.00 m.	52.00 m.	57.00 m.	66.00 m.
Lanzamiento Martillo	44.00 m.	46.00 m.	48.00 m.	48.00 m.	60.00 m.
Pruebas Combinadas	14 Marcas	14 Atletas	14 Atletas	12 Atletas	12 Atletas
TOPE MINIMAS	20 - JUNIO	04 - JULIO	27 - JUNIO	27 - JUNIO	11 - JULIO
LUGARFECHA	PAMPLONA 26 - 27 JUNIO	NERJA 10 - 11 JULIO	CASTELLÓN 03-04 JULIO	CALVIÁ 03 - 04 JULIO	AVILES 17 - 18 JULIO

El Campeonato de categoría Promesa y Absoluto, están pendientes de modificar el sistema de competición, por lo que es probable que no haya mínimas.