



Campeonatos de España al Aire Libre 2019

	Absoluto		Sub23 (Promesa)		Sub20 (Júnior)		Sub18 (Juvenil)		Sub16 (Cadete)	
	La Nucía, 31 y 1 de septiembre		Tarragona, 29 y 30 de junio		Granollers, 6 y 7 de julio		Castellón, 22 y 23 de junio		Gijón, 6 y 7 de julio	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
100	10.77	12.22	11.03	12.50	11.35	12.95	11.45	12.75	11.85	12.90
200	21.75	25.20	22.25	25.90	23.00	26.65	23.25	26.40		
300									38.20	43.30
400	48.30	56.30	49.20	58.80	50.20	59.50	51.20	59.40		
600									1:27.00	1:40.50
800	1:51.00	2:12.50	1:53.75	2:20.20	1:56.00	2:21.50	1:58.00	2:21.50		
1.000									2:44.50	3:08.00
1.500	3:49.00	4:34.00	3:56.50	4:58.00	4:03.00	4:59.00	4:09.50	5:00.00		
3.000						10:30.00	9:05.00	10:35.00	9:25.00	10:42.00
5.000	14:05.00	16:50.00	15:00.00	18:20.00	15:30.00	18:35.00				
110/100 Vallas	14.90	14.70	15.80	15.90	15.75	16.10	15.35	15.60	15.25	16.00
300 Vallas									42.70	47.50
400 Vallas	53.10	1:02.70	54.50	1:05.00	57.00	1:06.80	57.50	1:07.30		
1.500 Obst.									4:38.00	5:25.00
2.000 Obst.							6:17.00	7:35.00		
3.000 Obst.	8:45.00	10:35.00	9:25.00	11:30.00	9:50.00	12:00.00				
Altura	2.11	1.75	2.00	1.64	1.92	1.60	1.86	1.59	1.75	1.57
Pértiga	5.10	3.90	4.45	3.25	4.35	3.25	4.05	3.20	3.60	3.00
Longitud	7.45	5.95	7.10	5.60	6.75	5.50	6.50	5.40	6.05	5.30
Triple	15.20	12.40	14.20	11.50	13.80	11.45	13.50	11.40	12.50	10.95
Peso	17.00	13.75	14.00	12.00	14.00	12.00	14.50	12.50	13.75	11.50
Disco	51.50	46.50	43.50	38.50	43.00	37.00	45.50	34.00	45.00	33.00
Martillo	62.00	55.00	51.00	49.00	50.50	45.00	52.00	50.00	45.00	40.00
Jabalina	67.00	46.00	61.00	41.50	53.00	38.50	53.50	40.00	45.50	35.00
3.000 Marcha										15:45.00
5.000 Marcha					24:10.00	27:00.00	25:15.00	27:00.00	26:30.00	27:30.00
10.000 Marcha	44:55.00	52:00.00	52:00.00	59:45.00	52:30.00	59:45.00	53:00.00			
20.000 Marcha	1h34:00	1h48:00	1h46:00	2h04:00						
Combinadas	6.600	4.700	5.900	4.100	5.600	3.900	5.550	3.850	4.100	3.200
Plazo Mínimas	Hasta el 25/08/2019		Hasta el 23/06/2019		Hasta el 30/06/2019		Hasta el 16/06/2019		Hasta el 30/06/2019	

Campeonato de España de Fondo en Pista 2019

	Absoluto		Sub23 (Promesa)		Sub20 (Júnior)		Sub18 (Juvenil)	
	Burjassot, 6 de abril							
	H (10.000)	M (10.000)	H (10.000)	M (10.000)	H (10.000)	M (5.000)	H (5.000)	M (5.000)
10.000	30:00.00	37:30.00	32:30.00	40:00.00	34:00.00			
5.000	14:05.00	16:50.00	15:00.00	18:20.00	15:30.00	18:35.00	16:05.00	19:30.00
3.000					8:45.00	10:30.00	9:05.00	10:35.00
Cross	15 primeros	15 primeras	10 primeros	10 primeras	10 primeros	10 primeras	10 primeros	10 primeras
Plazo Mínimas	Hasta el 31/03/2019							

Campeonatos de España de Lanzamientos Largos de Invierno 2019

	Absoluto			Sub20 (Júnior)		Sub18 (Juvenil)		Sub16 (Cadete)	
	Jaén, 2 de marzo								
	Hombres	Mujeres		Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Disco	10 mejores*	10 mejores*		6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores
Martillo	10 mejores*	10 mejores*		6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores
Jabalina	10 mejores*	10 mejores*		6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores	6 mejores
Plazo Mínimas	Hasta el 24/02/2019			Hasta el 17/02/2019					

* Se invitará al menos a dos deportistas sub-23, aunque no cuenten con una de las diez mejores marcas, por lo que podrían competir hasta 12 atletas por concurso.



Campeonatos de España en Pista Cubierta 2019

	Absoluto		Sub23 (Promesa)		Sub20 (Júnior)		Sub18 (Juvenil)		Sub16 (Cadete)	
	Antequera, 16 y 17 de febrero		Salamanca, 9 y 10 de febrero		Madrid, 2 y 3 de marzo		Valencia, 9 y 10 de marzo		Sabadell, 16 y 17 de marzo	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
50	6,00	6.65	6.10	6.80	6.15	6.87	6.07	6.83	6.45	7.00
60	6,95	7.80	7.10	8.05	7.20	8.07	7.32	8.07	7.60	8.15
200*	22.15 (21.75)	25.60 (25.20)	22.80 (22.40)	26.55 (26.15)	23.05 (22.65)	26.55 (26.15)	23.40 (23.00)	26.60 (26.20)		
300*									38.55 (38.25)	43.15 (42.85)
400*	48.80 (48.10)	57.00 (56.30)	50.00 (49.30)	59.15 (58.45)	50.80 (50.10)	59.75 (59.05)	51.50 (50.80)	59.80 (59.10)		
600									1:29.50	1:41.25
800	1:52.50	2:15.00	1:56.00	2:23.50	1:57.50	2:23.00	2:00.00	2:23.50		
1.000									2:47.50	3:09.75
1.500	3:53.00	4:41.00	4:01.00	5:01.00	4:07.50	5:00.50	4:12.00	5:01.00		
3.000	8:10.00	9:45.00	8:40.00	10:30.00	8:50.00	10:35.00	9:05.00	10:45.00	9:30.00	11:00.00
50 Vallas	7.20	7.79	7.75	8.40	7.60	8.45	7.55	8.15	8.15	8.40
60 Vallas	8.40	8.99	8.95	9.60	8.80	9.65	8.75	9.35	9.35	9.60
Altura	2.09	1.73	1.99	1.60	1.91	1.58	1.84	1.57	1.71	1.55
Pértiga	5,00	3.85	4.40	3.20	4.30	3.20	3.90	3.15	3.50	2.90
Longitud	7.30	5.80	6.95	5.40	6.65	5.35	6.40	5.30	5.90	5.15
Triple	15.10	12.20	14.10	11.40	13.70	11.40	13.35	11.25	12.10	10.85
Peso	17.00	13.50	14.00	12.00	14.00	11.50	14.00	12.50	13.50	11.50
Combinadas	5.000	3.550	4.500	3.250	4.400	3.100	4.200	3.050	3.350	2.950
Plazo Mínimas	Hasta el 10/02/2019		Hasta el 03/02/2019		Hasta el 24/02/2019		Hasta el 03/03/2019		Hasta el 10/03/2019	

* Entre paréntesis aparecen las marcas mínimas correspondientes si se consiguen en una competición al aire libre.



Campeonatos de España de Marcha 2018/2019

Campeonato de España de Marcha en Ruta (El Vendrell, 10 de febrero de 2019)

	Absoluto			Sub20 (Júnior)		Sub18 (Juvenil)		Sub16 (Cadete)	
	H (50 Km.)	M (50 Km.)		H (10 Km.)	M (10 Km.)	H (10 Km.)	M (10 Km.)	H (5 Km.)	M (5 Km.)
50 Km. Marcha	5h15:00	5h30:00							
35 Km. Marcha	3h35:00	3h45:00							
30 Km. Marcha	3h00:00	3h10:00							
20 Km. Marcha	1h55:00	2h00:00							
10 Km. Marcha				54:00.00	1h01:00	56:00.00	1h02:00		
5 Km. Marcha				25:30.00	28:30.00	26:30.00	29:00.00	29:00.00	30:00.00

Campeonato de España de 20 Km. Marcha en Ruta (Oropesa del Mar, 17 de marzo de 2019)

	Absoluto		Sub23 (Promesa)				
	H (20 Km.)	M (20 Km.)	H (20 Km.)	M (20 Km.)			
20 Km. Marcha	1h40:00	1h58:00	1h50:00	2h04:00			
10 Km. Marcha	47:00.00	56:00.00	52:00.00	59:00.00			

Campeonato de España de Invierno de Marcha de Promoción (Guadix, 8 de diciembre de 2018)

			Sub20 (Júnior)		Sub18 (Juvenil)		Sub16 (Cadete)	
			H (5 Km.)	M (5 Km.)	H (5 Km.)	M (5 Km.)	H (5 Km.)	M (3 Km.)
5 Km. Marcha			25:00.00	26:30.00	26:00.00	27:30.00	28:00.00	28:30.00
3 Km. Marcha						16:00.00	16:15.00	16:30.00



Campeonatos de España en Ruta 2019

Campeonato de España Absoluto de Milla en Ruta (Sagunto, 13 de abril)

	Hombres	Mujeres
800	1:50.00	2:12.00
1.500	3:50.00	4:40.00
Milla	4:10.00	5:00.00
3.000	8:20.00	9:55.00

Campeonato de España Absoluto de 10 Km. en Ruta (Tudela, 8 de junio)

	Hombres	Mujeres
5.000 / 5 Km.	15:45.00	19:00.00
10.000 / 10 Km.	33:00.00	40:00.00
Medio Maratón	1h15:00	1h30:00
Cross (Absoluto)	75 primeros	75 primeras
Cross (Sub23)	30 primeros	30 primeras

Campeonato de España Absoluto de Medio Maratón (Sant Cugat del Vallés, 31 de marzo)

	Hombres	Mujeres
10.000 / 10 Km.	33:00.00	40:00.00
Medio Maratón	1h15:00	1h30:00
Maratón	2h45:00	3h10:00

Campeonato de España Absoluto de Maratón (Ciudad Real, 20 de octubre)

	Hombres	Mujeres
10.000 / 10 Km.	33:00.00	40:00.00
Medio Maratón	1h15:00	1h30:00
Maratón	2h45:00	3h10:00

Campeonato de España Absoluto de 100 Km. (Santander, 16 de junio)

	Hombres	Mujeres
Maratón	3h20:00	3h50:00
100 Km.	11h00:00	12h00:00