

NORMAS MÁSTER

3.4. Normativa específica de Master

3.4.1. Normas Xerais

Art. 1) Grupos de idade

HOMES	MULLERES
M35: de 35 a 39 anos	F-35 De 35 a 39 anos
M-40 De 40 a 44 anos	F-40 De 40 a 44 anos
M-45 De 45 a 49 anos	F-45 De 45 a 49 anos
M-50 De 50 a 54 anos	F-50 De 50 a 54 anos
M-55 De 55 a 59 anos	F-55 De 55 a 59 anos
M-60 De 60 a 64 anos	F-60 De 60 a 64 anos
M-65 De 65 a 69 anos	F-65 De 65 a 69 anos
M-70 De 70 a 74 anos	F-70 De 70 a 74 anos
M-75 De 75 a 79 anos	F-75 De 75 a 79 anos
M-80 De 80 a 84 anos	F-80 De 80 a 84 anos
M-85 De 85 a 89 anos	F-85 De 85 a 89 anos
M-90 De 90 a 94 anos	F-90 De 90 a 94 anos

Art. 2) Para competir nos Campionatos de Galicia é imprescindible estar en posesión da licenza federativa .

Art. 3) É obrigatoria a participación coa equipación oficial do club do/a atleta.

Art. 4) Autorízase a participación de 2 ó 1 atleta unicamente, no sendo necesaria a presenza de 3 atletas para disputar unha proba.

Art. 5) Nas probas de valados de igual distancia pero distinta altura de valados autorízase a correr ó mesmo tempo.

Art. 6) Nas probas de velocidade os/as atletas Master non están obrigados a utilizar tacos de saída, nin a realizar unha saída agachada, nin a ter as dúas mans en contacto con la pista.

Art. 7) Durante un Campionato, cada atleta participará na categoría que lle corresponde o primeiro día do mesmo e non participará en ningunha outra categoría. Si poderán participar aqueles/as atletas que cumpran os 35 anos durante o campionato (dende o día que os cumpran).

Art. 8) Permítese que homes e mulleres podan competir xuntos sendo válidos os resultados e récord obtidos.

Art. 9) Saídas nulas segundo normativa WA.

Art. 10) Altura e distancia dos valados:

PISTA CUBERTA						
HOMES						
Idade	Proba	Nº valados	Altura valados	1º valado	Distancia entre valados	Distancia primeiro valado
35-49	60	5	0,991	13,72	9,14	9,72
50-59	60	5	0,914	13,00	8,50	13,00
60-69	60	5	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
80 e +	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00
MULLERES						
35-39	60	5	0,840	13,00	8,50	13,00
40-49	60	5	0,762	12,00	8,00	16,00
50-59	60	5	0,762	12,00	7,00	20,00
60 e + 60	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

AIRE LIBRE						
HOMES						
Idade	Proba	Nº valados	Altura valados	1º valado	Distancia entre valados	Distancia primeiro valado
35-49	110	10	0,991	13,72	9,14	14,02
50-59	100	10	0,914	13,00	8,50	10,50
60-69	100	10	0,840	12,00	8,00	16,00
70-79	80	8	0,762	12,00	7,00	19,00
80 e +	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
35-49	400	10	0,914	45,00	35,00	40,00
50-59	400	10	0,840	45,00	35,00	40,00
60-69	300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
70-79	300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
80 e +	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

AIRE LIBRE						
MULLERES						
Idade	Proba	Nº valados	Altura valados	1º valado	Distancia entre valados	Distancia primeiro valado
35-39	100	10	0,840	13,00	8,50	10,50
40-49	80	8	0,762	12,00	8,00	12,00
50-59	80	8	0,762	12,00	7	19,00
60 e +	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
35-40	400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
50-59	300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
60-60	300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
70 e +	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

Altura e distancia dos obstáculos:

HOMES			
35-49	3.000	28+7	0,914
50-59	3.000	28+7	0,914
60 e+	2.000	18+5	0,762
MULLERES			
Todas	2.000	18+5	0,762

Art.11) Peso dos artefactos

IDADE	PESO	DISCO	MARTELO	XAVALINA	MARTELO PESADO
HOMES					
35-49	7,260kg	2,00kg	7,260kg	800g	15,88kg
50-59	6,00 kg	1,50 kg	6,00 kg	700g	11,34kg
60-69	5,00kg	1,00kg	5,00g	600g	9,08kg
70-79	4,00 kg	1,00kg	4,00g	500g	7,26kg
80 e+	3,00kg	1,00kg	3,00g	400g	5,45kg
MULLERES					
35-49	4,00kg	1,00kg	4,00kg	600g	9,08kg
50-59	3,00kg	1,00 kg	3,00kg	500g	7,26kg
60-74	3,00kg	1,00kg	3,00kg	5,00g	5,45kg