

NORMATIVA GENERAL MÀSTER

Podran participar atletes, a partir dels 35 anys, que estiguin en possessió de la corresponent llicència federativa per a la temporada en curs i que compleixin els requisits establerts a cadascuna de les competicions organitzades per la FCA.

Els atletes hauran de participar amb l'equipació oficial del seu club. Els atletes independents no poden dur cap tipus de publicitat, únicament el logotip del fabricant del material esportiu.

Quan un atleta s'hagi inscrit i confirmat en una prova d'un Campionat i no es presenti a competir, no estarà autoritzat a participar en ninguna altra prova del Campionat, malgrat haver-se classificat.

La categoria màster comença a partir dels 35 anys, tant els homes com les dones. Cada 5 anys es passa a nova categoria. Els atletes canviaran de categoria el mateix dia que facin els anys. Durant un Campionat, cada atleta participarà en la categoria que li correspongui el primer dia del Campionat i no participarà en cap altra categoria. Podran participar aquells atletes que compleixin els 35 anys durant el campionat (des del dia que els compleixin).

Els atletes estrangers i els atletes que tinguin tramitada la llicència per una altra Federació es consideraran "fora de concurs" per la qual cosa no poden optar al títol de campions de Catalunya ni al premi oficial, a excepció dels atletes estrangers que hagin tramitat per 3r any consecutiu llicència per la FCA que tindran dreta al premi oficial i per tant podran ser Campions de Catalunya.

Només serà permesa la participació d'un atleta estranger en els relleus.

L'Àrea Tècnica i el Comitè de Judges de la FCA recorden als atletes i delegats de clubs, que podran realitzar-se els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris i ordre de proves, si les circumstàncies així ho aconsellessin o obliguessin.

Durant la celebració de qualsevol competició només tindran accés a l'interior de la pista els membres del jurat, els atletes que estiguin participant en alguna prova i les persones autoritzades pel Jutge Àrbitre.

Les distàncies per a les curses de cros variaran segons el mes en el que se celebri la competició. Aquests metratges no podran sobrepassar els quilòmetres reglamentaris.

Per a la marxa en ruta la distància que hauran de recórrer són 5 i 10 km.

S'autoritza la participació de 2 o 1 atleta únicament, no sent necessària la presència de 3 atletes per disputar una prova.

A les proves de tanques d'igual distància però diferent alçada de tanca s'autoritza a córrer a la vegada.

A les proves de velocitat no serà obligatori sortir dels tacs (4 recolzaments) podent fer-se dempeus.

A les sortides, quan es faci una sortida nul·la tots els atletes participants a la cursa seran advertits pel jutge de sortides i a la propera sortida nul·la que es produeixi l'atleta o atletes que la provoquin seran desqualificats.

Es permet que homes i dones puguin competir junts, sent vàlids els rècords i marques obtingudes.

Els atletes podran baixar-se de categoria en les competicions que es disputen per equips, sempre i quan ho contempli el reglament de la competició. En aquest cas únicament optaran al títol individual en aquesta categoria i no en la seva.

Inscripcions

Per als Campionats de Catalunya en pista i de marxa els clubs hauran de fer les inscripcions dels atletes interessats en participar a través del programa d'inscripcions SDP, dintre dels terminis establerts per a cada campionat. La FCA informarà el dimecres anterior al campionat, a través del seu web, els participants. **En el Campionat de Catalunya Individual només podran inscriure's com a màxim en 3 proves.**

Als Campionats de Catalunya en ruta i trail (milla, 5 km, 10 km, mitja maratón, maratón i trail) les inscripcions hauran de fer-se a través del SDP i amb l'organitzador, dintre dels terminis que cada entitat determini.

Altura dels llistons :

L'altura dels llistons a les proves de salt amb perxa i salt d'alçada serà la més baixa de les sol·licitades, sempre i quan els saltòmetres puguin col·locar-se a l'altura sol·licitada amb la següent cadència :

- Alçada de 3 en 3 cm.
- Perxa de 10 en 10 cm.

Taula de batuda (llargada i triple salt)

A la prova de llargada i triple salt, com a màxim, s'utilitzaran 3 taules de batudes :

- 1) La distància més curta de les sol·licitades pels atletes.
- 2) La distància més llunyana de les sol·licitades pels atletes.
- 3) Una distància intermèdia entre les sol·licitades per la resta dels atletes.

(Sempre i quan el tram d'edats dels participants sigui molt diferenciat podrà utilitzar-se una quarta taula de batuda).

Aquest Reglament es complementa amb la Normativa General Pista Coberta i Aire Lliure de la FCA i tot allò no previst es regirà per les normes de la WA/WMA/RFEA.

Campionats d'Espanya

Per participar en els Campionats d'Espanya serà obligatori haver tramitat la llicència de la RFEA. La RFEA demana una marca mínima de participació, sense la qual no es podrà participar.

Per a les inscripcions als Campionats d'Espanya individuals i de clubs s'haurà de seguir els terminis i condicions que s'indiquin en el reglament de la RFEA corresponent a cada campionat.

CATEGORIES MÀSTER

Les categories màster són les següents :

HOMES

M-35	de 35 a 39 anys
M-40	de 40 a 44 "
M-45	de 45 a 49 "
M-50	de 50 a 54 "
M-55	de 55 a 59 "
M-60	de 60 a 64 "
M-65	de 65 a 69 "
M-70	de 70 a 74 "
M-75	de 75 a 79 "
M-80	de 80 a 84 "
M-85	de 85 a 89 "
M-90	de 90 a 94 "
M-95	de 95 a 99 "

DONES

F-35	de 35 a 39 anys
F-40	de 40 a 44 "
F-45	de 45 a 49 "
F-50	de 50 a 54 "
F-55	de 55 a 59 "
F-60	de 60 a 64 "
F-65	de 65 a 69 "
F-70	de 70 a 74 "
F-75	de 75 a 79 "
F-80	de 80 a 84 "
F-85	de 85 a 89 "
F-90	de 90 a 94 "
F-95	de 95 a 99 "

i així successivament de 5 en 5 anys

Per poder competir en els Campionats d'Espanya és requisit imprescindible haver tramitat llicència federativa de la RFEA.

Per participar en els Campionats de Catalunya cal haver tramitat, obligatòriament, llicència federativa de la FCA o RFEA.

MARQUES MÍNIMES PER ASSOLIMENTS DE MEDALLES ALS CAMPIONATS DE CATALUNYA MÀSTER

A partir de la propera temporada 2026, la FCA estableix unes marques mínimes per assolir medalla en els Campionats de Catalunya en categoria Màster.

Aquestes marques sorgeixen d'un exhaustiu estudi estadístic realitzat per la Comissió Màster, amb el vistiplau de la direcció tècnica d'aquesta Federació, que ha analitzat la realitat de l'actual atletisme màster a Catalunya. Aquests registres es revisaran permanentment en funció de l'evolució de l'esmentat atletisme màster.

Aire Lliure Masculí

Prova	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70 i +
100mll	13"10	13"60	14"00	14"50	15"10	15"60	16"10	S/M
200mll	27"90	28"80	29"80	30"80	31"90	32"90	34"10	S/M
400mll	1'05"10	1'07"30	1'09"50	1'11"90	1'14"40	1'17"00	1'19"70	S/M
800mll	2'21"20	2'27"00	2'33"00	2'39"30	2'46"00	2'53"10	3'00"50	S/M
1500mll	4'50"10	5'00"20	5'11"40	5'23"90	5'37"60	5'53"00	6'10"20	S/M
5000mll	17'37"80	18'23"10	19'12"30	20'05"70	21'04"20	22'08"10	23'18"50	S/M
100-110mt	19"20	19"90	20"80	19"90	20"90	20"50	21"70	S/M
400-300mt	1'08"50	1'11"50	1'14"80	1'18"50	1'22"40	0'58"00	1'01"30	S/M
3000-2000ob	12'02"80	12'35"00	13'10"40	13'49"20	14'32"00	9'36"30	10'09"40	S/M
10000mll	35'30	36'50	38'20	39'50	41'40	43'30	45'50	S/M
5000mm	28'33"50	29'35"10	30'44"30	32'02"00	33'29"90	35'09"60	37'03"40	S/M
10.000m m	0h56'28	0h58'18	1h00'21	1h02'39	1h05'16	1h08'13	1h11'34	S/M
Alçada	1,45	1,40	1,35	1,25	1,20	1,15	1,05	S/M
Perxa	3,50	3,30	3,10	2,90	2,70	2,50	2,30	S/M
Llargada	5,10	4,90	4,60	4,30	4,10	3,80	3,60	S/M
Triple	11,00	10,40	9,80	9,20	8,70	8,10	7,50	S/M
Pes	9,90	9,30	8,70	8,90	8,30	8,30	7,60	S/M
Disc	29,90	28,10	26,30	28,10	25,90	29,00	26,20	S/M
Javelina	32,90	30,50	28,10	27,60	25,10	24,50	21,80	S/M
Martell	31,00	29,20	27,20	27,80	25,50	25,50	23,00	S/M
Mart. Pesat	9,30	8,70	8,10	9,30	8,60	9,10	8,50	S/M
Decatló	3.140	2.950	2.700	2.680	2.520	2.320	2.250	S/M
Pentatló	1.350	1.290	1.260	1.240	1.210	1.190	1.140	S/M
Pentatló Llaçaments	1.710	1.640	1.540	1.520	1.490	1.460	1.440	S/M

Aire Lliure Femení

Prova	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65 i +
100mll	15"50	16"10	16"70	17"40	18"10	18"80	S/M
200mll	33"60	34"90	36"30	37"90	39"50	41"30	S/M
400mll	1'14"40	1'17"30	1'20"60	1'24"30	1'28"40	1'33"20	S/M
800mll	2'51"50	2'58"30	3'05"90	3'14"20	3'23"40	3'33"80	S/M
1500mll	5'45"40	5'59"40	6'14"70	6'31"30	6'49"60	7'09"60	S/M
5000mll	21'44"20	22'36"40	23'35"70	24'42"90	25'59"80	27'28"10	S/M
80/100mt	19"10	16"70	17"40	18"00	18"80	19"60	S/M
400-300mt	1'10"50	1'13"10	1'16"00	0'59"30	1'01"90	1'04"60	S/M
2000ob	9'16"00	9'43"80	10'13"60	11'05"00	11'20"40	11'58"90	S/M
10000mll	43'30	45'10	47'40	50'50	54'20	1h00'10	S/M
5.000mm	31'27"80	32'35"60	35'03"10	35'17"40	36'54"20	38'44"20	S/M
10.000m m	1h00'53	1h03'21	1h06'08	1h09'16	1h12'47	1h16'48	S/M
Alçada	1,25	1,20	1,15	1,10	1,00	0,95	S/M
Perxa	2,60	2,50	2,30	2,20	2,00	1,90	S/M
Llargada	4,10	3,90	3,60	3,40	3,20	3,00	S/M
Triple	9,70	9,10	8,60	8,00	7,50	7,00	S/M
Pes	7,50	6,90	6,40	6,80	6,20	5,60	S/M
Disc	23,70	21,60	19,60	17,80	16,00	14,40	S/M
Javelina	21,50	19,40	17,50	17,30	15,50	13,80	S/M
Martell	31,30	28,40	25,70	26,80	24,10	21,50	S/M
Mart. Pesat	9,00	8,30	7,60	8,00	7,30	7,80	S/M
Heptatló	2.580	2.280	2.220	2.280	2.240	2.180	S/M
Pentatló	1.520	1.500	1.480	1.470	1.460	1.430	S/M
Pentatló Llaçaments	1.470	1.440	1.430	1.380	1.340	1.310	S/M

Pista Curta Masculí

Prova	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70 i +
60mll	08"60	08"80	09"10	09"30	09"60	09"90	10"90	S/M
200mll	27"90	28"80	29"80	30"80	31"90	32"90	36"60	S/M
400mll	1'02"40	1'04"50	1'06"60	1'08"90	1'11"30	1'13"80	1'16"40	S/M
800mll	2'29"30	2'35"40	2'41"70	2'48"40	2'55"50	3'02"90	3'10"80	S/M
1500mll	5'11"10	5'22"00	5'34"00	5'47"30	6'02"10	6'18"50	6'37"00	S/M
3000mll	10'30"50	10'54"90	11'21"90	11'51"70	12'24"80	13'01"70	13'43"00	S/M
3000m marxa	16'21"80	16'58"70	17'39"60	18'25"10	19'15"90	20'12"90	21'17"10	S/M
60mt	10"80	11"20	11"60	11"90	12"40	12"50	13"10	S/M
Alçada	1,45	1,40	1,35	1,25	1,20	1,15	1,05	S/M
Perxa	3,30	3,20	3,00	2,80	2,60	2,40	2,20	S/M
Llargada	4,90	4,60	4,40	4,10	3,90	3,60	3,40	S/M
Triple	10,50	9,90	9,40	8,80	8,20	7,70	7,10	S/M
Pes	9,70	9,10	8,50	8,70	8,10	8,20	7,50	S/M
Pentatló PC	1.410	1.300	1.270	1.250	1.220	1.180	1.170	S/M

Pista Curta Femení

Prova	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65 i +
60mll	09"90	10"30	10"60	11"00	11"50	11"90	S/M
200mll	33"10	34"40	35"80	37"30	38"90	40"70	S/M
400mll	1'17"90	1'20"90	1'24"30	1'28"10	1'32"50	1'37"50	S/M
800mll	2'56"60	3'03"60	3'11"40	3'20"00	3'29"50	3'40"10	S/M
1500mll	6'06"40	6'21"20	6'37"40	6'55"00	7'14"40	7'35"60	S/M
3000mll	12'03"10	12'34"50	13'09"60	13'48"60	14'32"40	15'21"90	S/M
3000m marxa	17'19"50	18'07"50	18'59"90	19'57"30	21'00"50	22'10"80	S/M
60mt	10"70	11"60	12"10	12"20	12"70	13"30	S/M
Alçada	1,20	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	S/M
Perxa	2,50	2,30	2,20	2,00	1,90	1,80	S/M
Llargada	3,60	3,40	3,20	3,00	2,80	2,70	S/M
Triple	8,30	7,70	7,30	6,80	6,40	5,90	S/M
Pes	7,70	7,10	6,60	7,00	6,30	5,80	S/M
Pentatló PC	1.430	1.330	1.290	1.270	1.260	1.240	S/M

Ruta i Marxa Masculí

Prova	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70 i +
5 km	17'50	18'40	19'20	20'10	21'00	22'00	23'10	S/M
10 km	35'30	36'50	38'20	39'50	41'40	43'30	45'50	S/M
Milla	5'30	5'40	5'50	6'10	6'20	6'40	7'00	S/M
Mitja Marató	1h22'30	1h25'30	1h28'40	1h32'10	1h35'50	1h39'50	1h44'10	S/M
Marató	2h53'20	3h00'00	3h07'10	3h15'00	3h23'40	3h33'20	3h44'10	S/M
5km marxa	0h27'18	0h28'17	0h29'23	0h30'37	0h32'01	0h33'37	0h35'25	S/M
10km marxa	0h55'39	0h57'27	0h59'28	1h01'45	1h04'19	1h07'14	1h10'32	S/M

Ruta i Marxa Femení

Prova	F35	F40	F45	F50	F55	F60	F65 i +
5 km	21'50	22'40	23'50	25'30	27'20	30'10	S/M
10 km	43'30	45'10	47'40	50'50	54'20	1h00'10	S/M
Milla	6'40	7'00	7'20	7'30	7'60	8'20	S/M
Mitja Marató	1h46'20	1h50'30	1h55'20	2h00'50	2h07'10	2h14'20	S/M
Marató	3h38'50	3h47'00	3h56'30	4h07'40	4h20'40	4h35'50	S/M
5km marxa	0h29'55	0h31'05	0h32'23	0h33'52	0h35'31	0h37'24	S/M
10km marxa	1h01'46	1h04'16	1h07'06	1h10'16	1h13'51	1h17'54	S/M

PISTA COBERTA

ALÇADA i DISTÀNCIA DE LES TANQUES - MÀSTER

HOMES

Categoria	Prova	Nombre de Tanques	Alçada	Distància Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	Distància últ. tanca a meta
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 i més	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

DONES

Categoria	Prova	Nombre de Tanques	Alçada	Distància Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	Distància últ. tanca a meta
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 i més	60	5	0,686	12,00	7,00	20,00

PES DELS ARTEFACTES MÀSTER - pista coberta / aire lliure

HOMES	PES	DISC	JAVELINA	MARTELL	MARTELL PESAT
35-49	7,260 kg.	2,00 kg.	800 gr.	7,260 kg.	15,88 Kg.
50-59	6,00	1,50	700	6,00	11,34
60-69	5,00	1,00	600	5,00	9,08
70-79	4,00	1,00	500	4,00	7,26
80 i més	3,00	1,00	400	3,00	5,45

DONES	PES	DISC	JAVELINA	MARTELL	MARTELL PESAT
35-49	4,00 kg.	1,00 kg.	600 gr.	4,00 kg.	9,08 Kg.
50-59	3,00	1,00	500	3,00	7,26
60-74	3,00	1,00	500	3,00	5,45
75 i més	2,00	0,750	400	2,00	4,00

ALÇADA i DISTÀNCIA DELS OBSTACLES MÀSTER

HOMES

35-59	3.000	0,838	28 passades d'obstacles i 7 salts de ria
60 i més	2.000	0,762	18 passades d'obstacles i 5 salts de ria

DONES

Totes	2.000	0,762	18 passades d'obstacles i 5 salts de ria
-------	-------	-------	--

AIRE LLIURE

ALÇADA I DISTÀNCIA DE LES TANQUES MÀSTER

HOMES

Categoria	Prova	Nombre Tanques	Alçada	Distància Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	Distància últ. tanca a meta
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 i més	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 i més	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00

DONES

Categoria	Prova	Nombre Tanques	Alçada	Distància Sortida a 1a. Tanca	Distància entre tanques	Distància últ. tanca a meta
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	7,00	19,00
60 i més	80	8	0,686	12,00	7,00	19,00
35-49	400	10	0,762	45,00	35,00	40,00
50-59	300	7	0,762	50,00	35,00	40,00
60-69	300	7	0,686	50,00	35,00	40,00
70 i més	200	5	0,686	20,00	35,00	40,00