



**CAMPEONATOS NACIONALES
MARCAS PARA OBTENCIÓN DE MEDALLAS
2022**

DAMAS

Categoría	100 mts	200 mts.	400 mts	800 mts	1.500 mts	2.000 obst.	5.000 mts	10.000 mts.	5 km.Marcha	10 km.Marcha	80 Vallas
30 - 34	15.40	32.00	1.22	2.55	7.30	9.00	26.00	58.00	37.00	1.20	
35 - 39	15.90	34.05	1.25	3.00	7.40	9.30	26.30	58.15	39.00	1.22	
40 - 44	16.00	34.50	1.28	3.15	7.50	10.00	27.00	59.00	41.00	1.30	24.00
45 - 49	16.15	36.50	1.29	3.25	8.00	10.30	28.00	1.00	43.00	1.33	24.50
50 - 54	16.40	37.00	1.30	3.35	8.10	11.00	29.00	1.05	45.00	1.36	25.00
55 - 59	18.00	37.50	1.40	3.42	8.15	11.30	30.00	1.10	46.00	1.38	26.00
60 - 64	19.00	38.50	1.53	3.55	8.30	12.00	31.00	1.11	47.00	1.40	27.00
65 - 69	21.00	41.00	2.05	4.15	9.00	12.30	33.00	1.15	48.00	1.42	28.00

Categoría	100 Vallas	400 Vallas	300 Vallas	Salto Alto	Salto Largo	Salto Triple	S.con. Garro.	Lanz.de Bala	Lanz.de Disco	Lanz.de Jabalina	Lanz.de Martillo
30 - 34	25.00	1.30		1.10	2.90	6.80	1.60	6.10	18.00	16.50	16.00
35 - 39	26.00	1.38		1.00	2.85	6.70	1.55	6.00	17.00	16.30	15.50
40 - 44		1.45		0.95	2.80	6.60	1.50	5.80	16.00	16.00	15.00
45 - 49		1.52		0.90	2.60	6.50	1.45	5.70	15.00	15.80	14.50
50 - 54			1.10	0.85	2.50	6.40	1.35	5.60	14.00	15.70	14.00
55 - 59			1.15	0.80	2.40	6.30	1.25	5.50	13.00	15.20	13.20
60 - 64			1.20	0.75	2.20	6.15	1.15	5.40	12.00	15.00	12.50
65 - 69			1.22	0.70	2.00	6.00	1.10	5.30	11.00	14.50	12.00

NOTA: Las medallas se otorgarán a los tres primeros si logran las marcas estipuladas

Carrera 28A No.39 A -30 Teléfono 315 4380408
email.:atlemaster25@hotmail.com – atlemastercolombia@gmail.com



**CAMPEONATOS NACIONALES
MARCAS PARA OBTENCIÓN DE MEDALLAS
2022**

VARONES

Categoría	100 mts	200 mts.	400 mts	800 mts	1.500 mts	2.000 obst.	3.000 obst.	5.000 mts	10.000 mts.	5 km.Marcha	10 km.Marcha	100 Vallas
30 - 34	12.20	27.90	1.03	2.25	5.10		12.50	19.50	39.00	30.45	1.08	
35 - 39	12.50	28.00	1.05	2.30	5.20		14.00	20.00	40.00	33.00	1.08	
40 - 44	12.80	28.20	1.07	2.35	5.22		14.50	20.20	40.50	33.30	1.00	
45 - 49	13.20	28.50	1.08	2.38	5.28		15.00	21.00	42.00	34.50	1.10	
50 - 54	13.50	28.80	1.09	2.40	5.40		15.20	21.50	44.00	35.00	1.16	25.00
55 - 59	13.80	29.50	1.10	2.45	5.60		18.80	22.00	46.00	35.50	1.18	26.00
60 - 64	14.20	30.00	1.16	3.00	6.00	12.00		24.00	50.00	36.00	1.20	27.50
65 - 69	14.80	33.00	1.18	3.15	6.50	12.50		25.50	55.00	39.00	1.24	28.00

Categoría	110 Vallas	300 Vallas	400 Vallas	Salto Alto	Salto Largo	Salto Triple	S. Garro.	Lanz.de Bala	Lanz.de Disco	Lanz.de Jabalina	Lanz.de Martillo
30 - 34	22.00		1.10	1.30	4.50	9.00	2.00	7.50	22.00	26.00	18.00
35 - 39	24.50		1.20	1.25	4.45	8.80	1.95	7.00	20.50	24.30	15.00
40 - 44	25.50		1.22	1.20	4.30	8.50	1.80	6.90	20.30	24.00	14.00
45 - 49	26.50		1.26	1.15	4.00	8.00	1.75	6.50	19.40	22.20	13.00
50 - 54			1.30	1.10	3.80	7.80	1.70	6.30	19.20	22.00	13.00
55 - 59			1.35	1.05	3.60	7.60	1.65	6.20	19.00	21.00	12.60
60 - 64		1.22		1.00	3.40	6.20	1.60	6.10	18.50	20.00	12.50
65 - 69		1.25		1.00	3.00	6.00	1.55	6.00	18.00	18.00	12.00

NOTA: Las medallas se otorgarán a los tres primeros si logran las marcas estipuladas

Carrera 28A No.39 A -30 Teléfono 315 4380408
email.:atlemaster25@hotmail.com – atlemastercolombia@gmail.com