

**CAMPEONATOS NACIONALES MASTER
MASCULINO LXXXIV Y LXXIX-
FEMENINO
JUNIO 27 AL 30-2025-CIUDAD DE IBAGUE TOLIMA
PROGRAMACION
VIERNES 27 PRIMERA JORNADA- PISTA Y CAMPO
JORNADA TARDE**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
1:00 PM	ENTREGA DE NUMEROS			OFICINA ESTADIO
	PRUEBAS PISTA			
3:00 PM	100 MTS.	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
3:45 PM	100 MTS.	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
4:30 PM	800 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
5:15 PM	800 MTS	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
6:00 PM	10000 MTS	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	
	10.000 MTS MARCHA	VARONES-DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	
7:15 PM	10.000 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	
8:30 PM	4 X 100	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
	4 X 100	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
	PRUEBAS CAMPO			
3:30 PM	LANZAMIENTO BALA	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
4:30 PM	LANZAMIENTO BALA	VARONES	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
3:30 PM	LANZAMIENTO DISCO	DAMAS	30 A 45	AREA DE LANZAMIENTO
4:30 PM	LANZAMIENTO DISCO	DAMAS	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
7:00 PM	MARTELETE	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE LANZAMIENTO
6:00 PM	SALTO LARGO	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	ÁREA DE SALTOS
7:00 PM	SALTO LARGO	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	ÁREA DE SALTOS

**CAMPEONATOS NACIONALES MASTER
MASCULINO LXXXIV Y LXXIX-
FEMENINO
JUNIO 27 AL 30-2025-CIUDAD DE IBAGUE TOLIMA
PROGRAMACION
SABADO 28 SEGUNDA JORNADA- PISTA Y CAMPO
JORNADA MAÑANA**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
	PRUEBAS PISTA			
6:30 AM	5000 MTS	VARONES	30 A 40	SERIE- 1
	5000 MTS	VARONES	45 A 55	SERIE- 2
7:45 PM	5000 MTS	VARONES	60 Y +	SERIE- 1
	5000 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	SERIE-2
	5000 MARCHA	DAMAS- VARONES	TODS LAS CATEGORIAS	SERIE-3
8:45 AM	200 MTS.	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
9:30 AM	200 MTS.	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRI 1 AL 8
10:00 AM	3000 OBTACULOS	DAMAS- VARONES	30 30 a 55	PISTA
10:00 AM	2000 OBTACULOS	DAMAS- VARONES	35 y + 60 y +	PISTA
	PRUEBAS CAMPO			
8:00 AM	LANZAMIENTO DISCO	VARONES	30 A 45	AREA DE LANZAMIENTO
9:00 AM	LANZAMIENTO DISCO	VARONES	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
8:00 AM	LANZAMIENTO BALA	DAMAS	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
9:00 AM	LANZAMIENTO BALA	DAMAS	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
9:00 AM	SALTO ALTO	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE SALTOS
10:00 AM	SALTO ALTO	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE SALTOS

**CAMPEONATOS NACIONALES MASTER
MASCULINO LXXXIV Y LXXIX-
FEMENINO
JUNIO 27 AL 30-2025-CIUDAD DE IBAGUE TOLIMA
PROGRAMACION
SABADO 28 TERCERA JORNADA- PISTA Y CAMPO
JORNADA TARDE**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
	PRUEBAS PISTA			
3.00 PM	400 MTS.	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
4:00 PM	400 MTS.	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRI 1 AL 8
5:00 PM	1500 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
6:00 PM	1500 MTS	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
7:00 PM	200 VALLAS	VARONES	80 y +	PISTA
	300 VALLAS	VARONES	60 A 75	PISTA
	400 VALLAS	VARONES	30 A 55	PISTA
	PRUEBAS CAMPO			
3.00 PM	LANZAMIENTO DE JABALINA	VARONES	30 A 45	AREA DE LANZAMIENTO
4:00 PM	LANZAMIENTO DE JABALINA	VARONES	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
3:00 PM	SALTO TRIPLE	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE SALTOS
4:00 PM	SALTO TRIPLE	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE SALTOS
3:30 PM.	LANZAMIENTO JABALINA	DAMAS	30 A 45	AREA DE LANZAMIENTO
5:00 PM	LANZAMIENTO JABALINA	DAMAS	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
6:00 PM	LANZAMIENTO MARTELETE	DAMAS	TODAS	AREA DE LANZAMIENTO

**CAMPEONATOS NACIONALES MASTER
MASCULINO LXXXIV Y LXXIX-
FEMENINO
JUNIO 27 AL 30-2025-CIUDAD DE IBAGUE TOLIMA
PROGRAMACION
DOMINGO 29 CUARTA JORNADA- PISTA Y CAMPO
JORNADA MAÑANA**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
	PRUEBAS PISTA			
6.30 am	CROSS CUOUNTRY	DAMAS Y VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA PARA CROSS
8:00 AM	3000 MTS	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
9:00 AM	3000 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
10.00 AM	VALLAS CORTAS	DAMAS Y VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
10:00 am	POSTA SUECA (400,300,200,100)	MIXTA	TODAS LAS CATEGORIAS	2 DAMAS -2 VARONES
	PRUEBAS CAMPO			
7.00 AM	LANZAMIENTO DE MARTILLO	DAMAS	30 A 45	AREA DE LANZAMIENTO
8:00 am	LANZAMIENTO DE MARTILLO	DAMAS	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
9.00 AM	LANZAMIENTO DE MARTILLO	VARONES	30 A 45	AREA DE LANZAMIENTO
10:00 AM	LANZAMIENTO DE MARTILLO	VARONES	50 Y +	AREA DE LANZAMIENTO
12:00 AM	CLAUSURA CAMPEONATO			ESTADIO

IMPORTANTE TENER EN CUENTA:

- En la secretaria técnica está ubicada en la cámara de llamados para reclamar el número de competencia oficial, los ganchos (el número que se le asigne es para todo el campeonato)
- Los deportistas deben de presentarse 45 minutos antes de la hora de su competencia en la cámara de llamados, ubicada en el área de calentamiento determinado por la organización y reportarse a los jueces para verificación en planillas de competencia.
- Deben atender el llamado de los jueces para su verificación número y zapatillas a utilizar para la competencia un juez los llevara al sitio de competencia en pista o campo. (deportista que no se presente al juez no podrá ingresar al sitio de la competencia.)
- No se aceptan cambios de competencia durante el evento.
- Se debe de mantener el respeto y la disciplina con los jueces, directivos de la organización y demás deportistas participantes.
- Para los actos de protocolo para la premiación los deportistas deben de atender el llamado del anunciador oficial y presentarse con su respectivo uniforme de presentación de su cooperativa

LA FORMA Y LONGITUD DE LOS CLAVOS DE LAS ZAPATILLAS INFLUYEN EN EL DESGASTE DE LAS PISTAS DE ATLETISMO



LOS CLAVOS PARA COMPETICION EN LA PISTA DE VALLEDUPAR QUE SE DEBEN UTILIZAR

Compresión: siendo también de forma cónica varían de los piramidales en su construcción y forma escalonada terminando en punta plana. Su forma hace que se conozcan popularmente como “árbol de Navidad”. Están diseñados para comprimir sin necesidad de penetrar la pista. Funcionan bien con pistas de caucho ya que aprovechan a la perfección la característica de la memoria dimensional de la pista (resiliencia), **aportando un mayor retorno de energía al atleta después de la fase de compresión.se debe utilizar clavos de 6 mm para todas las áreas (pista y Campo)**