



Nit.830.062.517-2

**CAMPEONATO NACIONAL MÁSTER
MASCULINO- LXXXIV Y LXXIX -FEMENINO
OCTUBRE 11 AL 14 -2024-CIUDAD DE VALLEDUPAR (CESAR)
PROGRAMACION
VIERNES 11 PRIMERA JORNADA- PISTA Y CAMPO
JORNADA TARDE**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
1:00 PM	ENTREGA DE NUMEROS			OFICINA ESTADIO
	PRUEBAS PISTA		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	CARRIL 1 CARRIL 1
	10.000 MTS MARCHA	VARONES- DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1
7:15 PM	10.000 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1
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		PRUEBAS CAMPO	
3:30 PM	LANZAMIENTO BALA	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
4:30 PM	LANZAMIENTO BALA	VARONES	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
3:30 PM.	LANZAMIENTO DISCO	DAMAS	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANAMIENTO
4:30 PM	LANZAMIENTO DISCO	DAMAS	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
6:00 PM	SALTO TRIPLE	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	ÁREA DE SALTOS
7:00 PM	SALTO TRIPLE	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	ÁREA DE SALTOS

**Carrera 66ª 42-34 Barrio Greco Bogotá col
3154380408 Email: atlemaster25@hotmail.com y
[correo atlemastercolombia@gmail.com](mailto:correo.atlemastercolombia@gmail.com)**



Nit.830.062.517-2

**CAMPEONATO NACIONAL MÁSTER
MASCULINO- LXXXIV Y LXXIX -FEMENINO
SABADO 12 SEGUNDA JORNADA PISTA Y CAMPO
JORNADA MAÑANA**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
	PRUEBAS PISTA		PRUEBAS PISTA	
6:00 AM	5000 MTS	VARONES	TODOS	CARRIL 1
	5000 MTS	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1
7:45 AM	5000 MARCHA	DAMAS- VARONES	TODS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1
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	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
10:00 AM	2000 OBTACULOS	DAMAS- VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
	PRUEBAS CAMPO		PRUEBAS CAMPO	
7:00 AM	LANZAMIENTO BALA	DAMAS	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
8:00 AM	LANZAMIENTO BALA	DAMAS	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
8:00 AM	LANZAMIENTO DISCO	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
9:00 AM	LANZAMIENTO DISCO	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
9:00 AM	SALTO LARGO	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE SALTOS
10:00 AM	SALTO LARGO	VARONES	MAYORES DE 50AÑOS	AREA DE SALTOS
10:00 AM	MARTELLETE	DAMAS- VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE LANZAMIENTO

Carrera 66ª 42-34 Barrio Greco Bogotá col
3154380408 Email: atlemaster25@hotmail.com y
[correo atlemastercolombia@gmail.com](mailto:correo.atlemastercolombia@gmail.com)



Nit.830.062.517-2

**CAMPEONATO NACIONAL MÁSTER
MASCULINO- LXXXIV Y LXXIX -FEMENINO
SABADO 12 -TERCERA JORNADA PISTA Y CAMP
JORNADA TARDE**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
	PRUEBAS PISTA		PRUEBAS PISTA	
3:00 PM	400 MTS.	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 1 AL 8
4:00 PM	400 MTS.	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	CARRIL 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	VALLAS CORTAS	DAMAS Y VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
	PRUEBAS CAMPO		PRUEBAS CAMPO	
3.00 PM	LANZAMIENTO DE JABALINA	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
4:00 PM	LANZAMIENTO DE JABALINA	VARONES	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
3:00 PM	SALTO LARGO	DAMAS	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE SALTOS
4:00 PM	SALTO LARGO	DAMAS	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE SALTOS
3:30 PM.	LANZAMIENTO JABALINA	DAMAS	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
5:00 PM	LANZAMIENTO JABALINA	DAMAS	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
7:00 PM	SALTO CON GARROCHA	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA SALTO CON GARROCHA

Carrera 66ª 42-34 Barrio Greco Bogotá col
3154380408 Email: atlemaster25@hotmail.com y
[correo atlemastercolombia@gmail.com](mailto:correo.atlemastercolombia@gmail.com)



Nit.830.062.517-2

**CAMPEONATO NACIONAL MÁSTER
MASCULINO- LXXXIV Y LXXIX -FEMENINO
DOMINGO 13 - CUARTA JORNADA PISTA Y CAMPO
JORNADA MAÑANA**

HORA	PRUEBA	RAMA	CATEGORIA	OBSERVACION
	PRUEBAS PISTA		PRUEBAS PISTA	
6.30 am	CROSS COUNTRY	DAMAS Y VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA PARA CROSS
8:00 AM	3000 MTS	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
9:00 AM	3000 MTS	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	PISTA
10:00 am	POSTA SUECA (400,300,200,100)	MIXTA	TODAS LAS CATEGORIAS	2 DAMAS -2 VARONES
	PRUEBAS CAMPO		PRUEBAS CAMPO	
7.00 AM	LANZAMIENTO DE MARTILLO	DAMAS	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
8:00 am	LANZAMIENTO DE MARTILLO	DAMAS	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
9.00 AM	LANZAMIENTO DE MARTILLO	VARONES	DE 30 A 49 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
10:00 AM	LANZAMIENTO DE MARTILLO	VARONES	MAYORES DE 50 AÑOS	AREA DE LANZAMIENTO
9:00 AM	SALTO ALTO	VARONES	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE SALTO ALTO
10:00 AM	SALTO ALTO	DAMAS	TODAS LAS CATEGORIAS	AREA DE SALTO ALTO
12:00 AM	CLAUSURA CAMPEONATO		CLAUSURA CAMPEONATO	

Carrera 66ª 42-34 Barrio Greco Bogotá col
3154380408 Email: atlemaster25@hotmail.com y
[correo atlemastercolombia@gmail.com](mailto:correo.atlemastercolombia@gmail.com)

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

TIPOS DE CLAVOS PARA ATLETISMO



Piramidales



Compresión



Aguja

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)**

Carrera 66ª 42-34 Barrio Greco Bogotá col
3154380408 Email: atlemaster25@hotmail.com y
[correo atlemastercolombia@gmail.com](mailto:correo.atlemastercolombia@gmail.com)



Nit.830.062.517-2

Carrera 66^a 42-34 Barrio Greco Bogotá col
3154380408 Email: atlemaster25@hotmail.com y
[correo atlemastercolombia@gmail.com](mailto:correo.atlemastercolombia@gmail.com)