



FEDERACION MEXICANA DE ATLETISMO, AC
90o. CAMPEONATO NACIONAL DE 1a. FUERZA
SAN JOSE DEL CABO, BAJA CALIFORNIA SUR
21 a 23 DE MAYO DE 2010
MARCAS MINIMAS



HOMBRES	PRUEBA	MUJERES
10.90	100 mts.	12.45
22.15	200 mts	25.55
49.05	400 mts.	57.15
1:54.30	800 mts.	2:17.00
3:57.00	1,500 mts.	4:40.00
14:35.00	5,000 mts.	17:25.00
31:20.00	10,000 mts.	38:00.00
15.80	110/100 mts. c/v	15.20
55.80	400 mts. c/v	1:05.30
9:43.00	3,000 mts. steeple	12:50.00
1.91	Altura	1.60
4.10	Garrocha	3.00
6.80	Longitud	5.55
13.80	Triple	11.55
13.20	Bala	10.90
40.50	Disco	37.70
46.30	Martillo	42.80
55.40	Jabalina	37.00
4,900	Decatlón / Heptatlón	3,400
49:50.00/1:30:00.00	10,000m Marcha	1:02.00/1:50:00.00
SIN MARCA	4 x 100 mts	SIN MARCA
SIN MARCA	4 x 400 mts.	SIN MARCA

Notas:

- Las marcas deberán ser realizadas entre el 1°. de enero hasta el 16 de mayo del 2010.
- Los tiempos manuales, en las pruebas de 100m, 200m, 400m, 100/110m c/v y 400m c/v NO será tomados en cuenta.
- En los 5 y 10 mil metros, también cuentan las marcas realizadas en eventos de ruta certificados.
- Las inscripciones deberan ser realizadas por el Presidente de cada Asociación Estatal de Atletismo

