



MANUAL TÉCNICO

**XXIV CAMPEONATO
CENTROAMERICANO DE ATLETISMO MÁSTER,
26 AL 29 DE NOVIEMBRE, 2026.**



SAN PEDRO SULA, HONDURAS, C. A.



Índice

1. Bienvenida.....	3
2. Comité Organizador.....	4
2.1 Junta Directiva A.A.M.H.....	4
2.2 Dirección de la competencia.....	5
3. Bienvenidos a Honduras.....	5
4. Información General.....	7
4.1 Instalación para competencia.....	7
4.2 Inscripciones-fechas importantes.....	7
4.3 Procedimiento de inscripción y obligaciones financieras.....	7
4.4 Detalle de tarifas de inscripción.....	8
4.5 Oficiales de equipo.....	8
4.6 Servicios médicos.....	9
5. Renuncia de responsabilidad.....	9
6. Información Técnica.....	9
7. Pruebas por realizar.....	10
7.1 Horario de competencia.....	11
8. Edades de participación.....	14
8.1 Categorías según fecha de nacimiento.....	14
9. Especificaciones de pesos y medidas para cada categoría.....	15
9.1 Peso de los implementos para cada categoría y género.....	16
9.2 Medida y altura para los obstáculos según la categoría.....	16
10. Oficialización de pruebas.....	17
11. Reglamento Pruebas de pista-campo.....	18
11.1 Pruebas de Pista.....	18
11.2 Pruebas de campo.....	19
11.3 Salto de altura y Salto con Pértiga.....	20
12. Confirmación de participación.....	20
13. Implementos.....	21
14. Cámara de llamadas.....	21
15. Reclamos.....	22
16. Oficiales de competencia.....	22
17. Uniformes y números de competencia.....	22
18. Premiación.....	22
19. Pista-reconocimiento.....	23
20. Entrega de paquete de inscripción.....	24
21. Inauguración del evento.....	24
22. Congresillo Técnico.....	24
23. Agenda.....	24
24. Carta de Renuncia de responsabilidad.....	25
25. Hospedaje.....	26



1. Bienvenida

Estimados atletas, La Junta Directiva de la Asociación de Atletismo Master Hondureña, A.A.M.H.; les damos la bienvenida al XXIV Campeonato Centroamericano de Atletismo Máster en San Pedro Sula. Nos llena de orgullo recibirlos del 26 al 29 de noviembre de 2026 para celebrar juntos la pasión, la disciplina y el espíritu deportivo que los define. Nuestra ciudad abre nuevamente sus brazos, después de haber organizado en dos ocasiones este Campeonato Centroamericano de Atletismo Master, en el año 2008 y el año 2015, y esperamos se sientan como en casa, teniendo como objetivo principal de este campeonato, promover la salud, la competitividad de alto nivel y el desarrollo del atletismo máster en la región. Además, este espacio busca inspirar a las nuevas generaciones demostrando que el deporte y la excelencia física no tienen límite de edad.

Agradecemos a todos ustedes por la confianza depositada para liderar este reto, a la Federación Nacional Hondureña de Atletismo por el apoyo brindado, a la Municipalidad de San Pedro Sula, que a través de La Gerencia de Deportes, hemos recibido el apoyo para que el campeonato se llevara a cabo en la Instalaciones del Complejo Deportivo Metropolitano de Sula, específicamente en la pista de atletismo del Estadio Olímpico.

Estamos emocionados por la organización de este campeonato, les deseamos éxitos, mucho disfrute y que sea lo mejor del año 2026 para los que estaremos participando. Les recibiremos con un fraterno abrazo!.

¡Saludos cordiales!

Suyapa Padilla Lanza
Presidente A.A.M.H.





2. Comité Organizador

Presidente: Suyapa Padilla Lanza, Presidente A.A.M.H.

Finanzas: Kenia García, tesorera de la A.A.M.H.

Logística: Junta Directiva A.A.M.H.

Técnica y Acreditación: Steven Gonzales y Junta Directiva A.A.M.H.

Alojamiento-Transporte: Noelia Villatoro y Karen Gutiérrez

Sonido: Hugo Membreño, Jenny Canales

Alimentación: Andrea Hernández, Jenny Canales, Kenia García

Protocolo (Inauguración-Clausura): Lorena Nicole Padilla y Lesly Rivas

Voluntarios: Suyapa Padilla, Gabriela Argueta, Andrea Hernández

Premiación: Suyapa Padilla, Lorena Nicole Padilla, Jenny Canales

Prensa: Steven Gonzales, Fredy Gómez, Hugo Membreño

Patrocinios: Steven Gonzales, Andrea Hernández, Suyapa Padilla

Seguridad: Hugo Membreño, José Zelaya, Fredy Gómez

Protocolo de emergencia: Ernesto Rosales, Francisco Flores y Alex Navas

Fotografía: Katherine Luna

2.1 Junta Directiva Asociación de Atletismo Master Hondureña

Presidente: Suyapa Padilla Lanza

Vicepresidente: Ernesto Rosales

Secretario: Andrea Hernández

Tesorero: Kenia García

Vocal 1: José Zelaya

Vocal 2: Hugo Membreño

Vocal 3: Fredy Gómez

Vocal 4: Jenny Canales

Fiscal: Francisco Flores Madariaga



2.2 Dirección de la Competencia

Directora del evento: Suyapa Padilla Lanza, presidente A.A.M.H.

Miembros de la NCCMA:

Guillermo Guzmán Magaña, Presidente NCCMA

Erika Krumm Ramírez, Secretaria NCCMA

Sandy Pashkin, Comité de Estadio (Stadia Chair)

Director de la Competencia y Fotofinish: **Pendiente**

Director Técnico: Marla Quiroz Rivas

3. Bienvenidos a Honduras



La República de Honduras es un país de América Central con una población cercana a los 10 millones de habitantes y una extensión territorial de unos 112,492 km². Su capital es el Distrito Central, formado por Tegucigalpa y Comayagüela, y su moneda oficial es el lempira.

Geografía y Clima

Ubicación: Limita al norte con el mar Caribe, al oeste con Guatemala, al suroeste con El Salvador y al sur con Nicaragua y el golfo de Fonseca. Tiene costas en ambos océanos.



Relieve: Su territorio es muy montañoso, con valles fértiles y una gran diversidad de flora y fauna.

Clima: Tropical en las zonas bajas de la costa y más templado en las regiones altas del interior.

Cultura y Sociedad

Población: Es un país multiétnico y pluricultural. La mayoría es mestiza, pero conviven pueblos indígenas (como lencas, misquitos y chortis) y afrodescendientes (como los garífunas).

Idioma: El español es el idioma oficial, aunque se hablan lenguas indígenas y criollas en varias comunidades.

Historia: Alberga importantes sitios arqueológicos de la civilización maya, destacando el parque de Copán.

Gobierno y Economía

Gobierno: Es una república democrática y unitaria, dividida en 298 municipios. El poder se divide en Ejecutivo, Legislativo y Judicial.

Economía: Basada principalmente en la agricultura (café, banano, palma africana), la industria maquiladora y las remesas familiares.

San Pedro Sula, es una ciudad del norte de la República de Honduras. La ciudad es conocida por muchos como la “capital industrial” de Honduras; es también la cabecera administrativa del departamento de Cortés, una de las ciudades más grandes de Centroamérica y la segunda ciudad en población detrás de las ciudades gemelas de Tegucigalpa y Comayagüela.





4. Información General

4.1 La instalación para competencia, es la Pista de Atletismo del Estadio Olímpico Metropolitano de Sula.

Esta consta de 400 m, certificada nivel World Athletics de 8 carriles, con un área habilitada para el salto de longitud, una zona para salto de altura, una zona para salto con Pértiga, un área para Lanzamiento de Jabalina, una zona para impulsión de bala, y disco.

El lugar de ejecución para las pruebas de lanzamiento de martillo y cross country se informará posteriormente ya que se deben de solicitar los permisos correspondientes.

4.2 Inscripciones-fechas importantes

4.2.1 Fecha límite para confirmar la participación jueves 20 de agosto.

4.2.2 Fecha límite de recepción de inscripciones Nominal, itinerario de viajes y hospedaje, sábado 17 de octubre.

4.2.3 Llegada de delegaciones desde el miércoles 25 y jueves 26 de noviembre.

4.2.4 Congresillo Técnico jueves 26 de noviembre a las 2:00 p.m.

4.2.5 Inauguración jueves 26 de noviembre a las 6:30 p.m.

4.2.6 Días de competencias viernes 27, sábado 28 y domingo 29 de noviembre.

4.2.7 Retiro de delegaciones lunes 30 de noviembre.

Nota: Toda la documentación deberá ser enviada en los formularios oficiales al correo electrónico spadillalanza@gmail.com

4.3 Procedimiento de inscripción y obligaciones financieras

La inscripción y pago de cada participante deberá realizarse a través de la Asociación de Atletismo Máster Nacional oficial de su país. La asociación hará el depósito y enviará al Comité Organizador la copia del depósito o transferencia respectiva, requisito necesario para que el Comité Organizador proceda a emitir la respectiva credencial.

No se aceptarán inscripciones o transferencias realizadas de forma individual.



La cuota de inscripción establecida es de USD\$ 60.00 (sesenta dólares estadounidenses):

Dicho costo cubrirá los derechos de participación y el transporte interno de los hoteles de la organización al Estadio Olímpico. Se recomienda a los atletas participantes no olvidar o extraviar la credencial respectiva, ya que será requisito indispensable para hacer uso del transporte.

Las Asociaciones Máster o Federaciones, así como los atletas hondureños, harán el pago de las inscripciones por transferencia bancaria a las siguientes cuentas:

Nombre de la cuenta: Kenia Elizabeth García Ramírez (Tesorera de A.A.M.H.)

Número de cuenta en dólares para transferencias internacionales:

Banco BAC Honduras N° 791808410

Número de cuenta en lempiras para los atletas hondureños depositar o transferir a:

Banco BAC Honduras N° 755762361

4.4 Detalle de tarifas de inscripción

A continuación, se detalla el costo de la tarifa y su respectiva prueba:

CUADRO 1: Detalle de tarifas

Monto	Incluye
\$60.00	3 pruebas individuales, más 2 relevos
\$40.00	Pruebas combinadas (Pentatlón Moderno)
\$30.00	Cross Country
\$15.00	Primera prueba adicional
\$20.00	de la segunda prueba adicional en adelante

4.5 Oficiales de Equipo

Los entrenadores u oficiales que acompañen a la delegación respectiva serán acreditados por el Comité Organizador, siempre y cuando aparezcan inscritos en los formularios respectivos.



4.6 Servicios médicos

Los primeros auxilios serán proporcionados por la Comisión Médica, la cual estará conformada por paramédicos de la Cruz Roja Hondureña, Bomberos y fisioterapeutas privados en el lugar de la competencia. Para emergencias mayores la atención será en el hospital noroccidental Mario Catarino Rivas, ubicado en San Pedro Sula.

El servicio de primeros auxilios es gratuito, sin embargo, será responsabilidad de cada delegación pagar cualquier servicio especializado adicional, incluyendo ambulancia, urgencias, consulta médico especialista, hospitalización, cirugía, procedimientos médicos, laboratorio, rayos X, estudios especiales, tratamientos de terapia física. De preferencia se recomienda contar con un seguro médico para toda la delegación.

5. Renuncia de Responsabilidad

El Comité Organizador, no se hace responsable por cualquier problema de salud o accidente generado durante la visita al país o durante la competencia, fuera de accidentes leves que serán atendidos por los cuerpos de socorro. Cualquier gasto mayor, deberá ser sufragado por cada Delegación visitante. Favor firmar el documento y adjuntarlo a la inscripción.

6. Información Técnica

Los países convocados son: Guatemala, Honduras, El Salvador, Belice, Costa Rica, Panamá y Nicaragua. Queda abierta la invitación a países fuera del área centroamericana, debiendo ser inscritos y avalados por sus respectivas Asociaciones De Atletas Máster o en su ausencia por la Federación Nacional del país de origen.

Las pruebas convocadas serán las que el comité organizador designe de acuerdo con la disponibilidad de instalaciones, implementos y permisos pertinentes.



7. Pruebas por realizar

Las pruebas convocadas para el evento son las siguientes:

Cuadro 2: Pruebas por realizar

Femenino	Masculino
100 metros planos (F30 y mas)	100 metros planos (M30 y mas)
200 metros planos (F30 y mas)	200 metros planos (M30 y mas)
400 metros planos (F30 y mas)	400 metros planos (M30 y mas)
800 metros planos (F30 y mas)	800 metros planos (M30 y mas)
1500 metros planos (F30 y mas)	1500 metros planos (M30 y mas)
5000 metros planos (F30 y mas)	5000 metros planos (M30 y mas)
10000 metros planos (F30 y mas)	10000 metros planos (M30 y mas)
3000 metros marcha (F30 y mas)	3000 metros marcha (M30 y mas)
5000 metros marcha (F30 y mas)	5000 metros marcha (M30 y mas)
10000 metros marcha (F30 y mas)	10000 metros marcha (M30 y mas)
80 metros con vallas (F40 y mas)	80 metros con vallas (M80 y mas)
100 metros con vallas (F30-F39)	100 metros con vallas (M50-M79)
	110 metros con vallas (M30-M49)
200 metros con vallas (F60 y mas)	200 metros con vallas (M70 y mas)
300 metros con vallas (F50-F59)	300 metros con vallas (M60-M69)
400 metros con vallas (F30-F49)	400 metros con vallas (M30-M59)
2000 metros obstáculos (F30 y mas)	2000 metros obstáculos (M60 y mas)
	3000 metros obstáculos (M30-M59)
Salto de Longitud (F30 y mas)	Salto de Longitud (M30 y mas)
Salto de Altura (F30 y mas)	Salto de Altura (M30 y mas)
Salto Triple (F30 y mas)	Salto Triple (M30 y mas)
Salto con Pértiga (F30 y mas)	Salto con Pértiga (M30 y mas)
Impulsión de Bala (F30 y mas)	Impulsión de Bala (M30 y mas)
Lanzamiento Disco (F30 y mas)	Lanzamiento Disco (M30 y mas)
Lanzamientos de Jabalina (F30 y mas)	Lanzamientos de Jabalina (M30 y mas)
Lanzamiento de Martillo (F30 y mas)	Lanzamiento de Martillo (M30 y mas)
Pentatlón Moderno	Pentatlón Moderno
80/100 metros con vallas, salto alto, impulsión de bala, salto largo y 800 metros planos.	Salto largo. Lanzamiento de jabalina, 200 metros planos, lanzamiento de disco y 1500 metros planos.
Relevo 4 x 100 metros planos	
Relevo 4 x 400 metros planos	
6 km Cross Country (mayores de 70 años)	6 km Cross Country (mayores de 70 años)
8 km Cross Country (30 años a 69 años)	8 km Cross Country (30 años a 69 años)



7.1 Horario de Competencia

Se adjunta la versión #1 de horario de competencia, recordarles que el Comité Organizador, se reserva el derecho de cambiar el programa de eventos si a la fecha del cierre de inscripciones finales no hay suficientes atletas para desarrollar una prueba. Se eliminarán del programa las pruebas en las que no haya inscripción.

Programa de Competencia, San Pedro Sula, 27 de noviembre del 2026				
I y II jornada de competencia				
Hora	Evento	Rama	Rango de edad	Fase
06:00	10000 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
06:30	Lanzamiento del disco	Masculino	M30 y mas	Final
07:00	Salto de altura	Masculino	M30 y mas	Final
07:35	10000 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
08:00	Salto de longitud	Femenino	F30 y mas	Final
08:30	Lanzamiento de disco	Femenino	F30 y mas	final
09:10	100 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
09:30	Salto de longitud	Masculino	M30 y mas	Final
09:50	100 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
10:00	Salto de altura	Femenino	F30 y mas	Final
10:50	3000 metros marcha	Femenino	F30 y mas	Final
11:20	3000 metros marcha	Masculino	M30 y mas	Final
RECESO				
13:30	80 metros con vallas	Femenino	F40 y mas	Final
13:45	80 metros con vallas	Masculino	M80 y mas	Final
14:00	100 metros con vallas	Femenino	F30 a F39	Final
14:15	100 metros con vallas	Masculino	M50 a M79	Final
14:30	110 metros con vallas	Masculino	M30 a M49	Final
14:50	800 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
15:10	800 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
15:40	Relevos 4 x 100 metros	Femenino	F30 y mas	Final
16:10	Relevos 4 x 100 metros	Masculino	M30 y mas	Final



Programa de Competencia, San Pedro Sula, 28 de noviembre del 2026

III y IV jornada de competencia

Hora	Evento	Rama	Rango de edad	Fase
06:00	6 km Cross Country	Femenino	F70 y mas	Final
06:45	6 km Cross Country	Masculino	M70 y mas	Final
07:30	8 km Cross Country	Femenino	F30 y mas	Final
08:15	8 km Cross Country	Masculino	M30 y mas	Final
RECESO				
10:00	5000 metros marcha	Femenino	F30 y mas	Final
10:45	5000 metros marcha	Masculino	M30 y mas	Final
11:45	80/100m con vallas	Femenino	F30 y mas	Penta 1
12:00	3000 metros obstáculos	Masculino	M30 a M59	Final
12:30	Lanzamiento de Martillo	Masculino	M30 y mas	Final
12:35	Salto de altura	Femenino	F30 y mas	Penta 2
12:45	400 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
13:15	Lanzamiento de jabalina	Femenino	F30 y mas	Final
13:15	Impulsión de bala	Femenino	F30 y mas	Penta 3
13:30	400 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
14:00	Salto de longitud	Femenino	F30 y mas	Penta 4
14:00	Impulsión de bala	Femenino	F30 y mas	Final
14:30	Salto con pértiga	Masculino	M30 y mas	Final
14.45	Salto triple	Femenino	F30 y mas	Final
15:30	800 metros planos	Femenino	F30 y mas	Penta 5

16:30 Asamblea Centroamericana con los delegados de cada país en la sala de conferencias del Estadio Olímpico.



Programa de Competencia, San Pedro Sula, 29 de noviembre del 2026

V y IV jornada de competencia

Hora	Evento	Rama	Rango de edad	Fase
06:00	10000 metros marcha	Femenino	F30 y mas	Final
07:00	Salto de longitud	Masculino	M30 y mas	Penta 1
07:30	10000 metros marcha	Masculino	M30 y mas	Final
08:30	Lanzamiento de jabalina	Masculino	M30 y mas	Penta 2
09:00	5000 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
09:40	200 metros planos	Masculino	M30 y mas	Penta 3
10:00	5000 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
10:30	Lanzamiento de disco	Masculino	M30 y mas	Penta 4
11:00	200 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
11:30	200 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
RECESO				
13:00	2000 metros obstáculos	Femenino	F30 y mas	Final
13:30	2000 metros obstáculos	Masculino	M30 y mas	Final
13:00	Lanzamiento de Martillo	Femenino	F30 y mas	Final
13:30	Lanzamiento de jabalina	Masculino	M30 y mas	Final
13:50	200 metros con vallas	Femenino	F60 y mas	Final
14:15	200 metros con vallas	Masculino	M70 y mas	Final
14:00	Impulsión de bala	Masculino	M30 y mas	Final
14:30	300 metros con vallas	Femenino	F50 a F59	Final
14:30	Salto con pértiga	Femenino	F30 y mas	Final
14:30	Salto Triple	Masculino	M30 y mas	Final
14:45	300 metros con vallas	Masculino	M60 a M69	Final
15:00	400 metros con vallas	Femenino	F30 a F49	Final
15:15	400 metros con vallas	Masculino	M30 y mas	Final
15:30	1500 metros planos	Femenino	F30 y mas	Final
15:45	1500 metros planos	Masculino	M30 y mas	Final
16:00	1500 metros planos	Masculino	M30 y mas	Penta 5
16:15	Relevos 4 x 400 metros	Femenino	F30 y mas	Final
16:45	Relevos 4 x 400 metros	Masculino	M30 y mas	Final
17:15	Premiación por equipos, clausura y refrigerio			



8. Edades de participación

La categoría a la cual pertenece un atleta se determinará por la fecha de su nacimiento.

Durante todo un Campeonato, **cada atleta participará en la categoría que le corresponde al primer día del Campeonato** y no participará en ninguna otra categoría, excepto en los casos permitidos por las reglas específicas para relevos y competencias por equipo.

Adicionalmente y para efectos de promoción, se convoca a la categoría Pre-Máster de 30 a 34 años, los cuales competirán con pesos y medidas de la categoría 35-39 años.

Al momento de inscripción se solicitará el pasaporte o documento de identificación para la inscripción en la categoría correspondiente.

8.1 Categorías según fecha de nacimiento

Las categorías según la fecha de nacimiento son las siguientes:

Cuadro 3

EDAD	FEMENINO	MASCULINO	FECHA DE NACIMIENTO
30-34 años	W30	M30	27 de noviembre de 1991 al 26 de noviembre de 1996
35-39 años	W35	M35	27 de noviembre de 1986 al 26 de noviembre de 1991
40-44 años	W40	M40	27 de noviembre de 1981 al 26 de noviembre de 1986
45-49 años	W45	M45	27 de noviembre de 1976 al 26 de noviembre de 1981
50-54 años	W50	M50	27 de noviembre de 1971 al 26 de noviembre de 1976
55-59 años	W55	M55	27 de noviembre de 1966 al 26 de noviembre de 1971
60-64 años	W60	M60	27 de noviembre de 1961 al 26 de noviembre de 1966
65-69 años	W65	M65	27 de noviembre de 1956 al 26 de noviembre de 1961
70-74 años	W70	M70	27 de noviembre de 1951 al 26 de noviembre de 1956
75-79 años	W75	M75	27 de noviembre de 1946 al 26 de noviembre de 1951
80-84 años	W80	M80	27 de noviembre de 1941 al 26 de noviembre de 1946
85-89 años	W85	M85	27 de noviembre de 1936 al 26 de noviembre de 1941
90-94 años	W90	M90	27 de noviembre de 1931 al 26 de noviembre de 1936
95-99 años	W95	M95	27 de noviembre de 1926 al 26 de noviembre de 1931
100 y más años	W100	M100 y más años	27 de noviembre de 1921 al 26 de noviembre de 1926



9. Especificaciones de pesos y medidas para cada categoría

Las especificaciones para los eventos con vallas para cada categoría se muestran a continuación:

Cuadro 4: Especificaciones de medidas en las pruebas con vallas para cada categoría.

Grupos de edad	Distancia	Altura valla	Primera valla	Entre vallas	Meta	Cantidad de vallas
MUJERES						
35-39 años	100 m	0.840 m	13 m	8.5 m	10.5 m	10
40-49 años	80 m	0.762 m	12 m	8.0 m	12 m	8
50-59 años	80 m	0.762 m	12 m	7.0 m	19 m	8
60 años y mas	80 m	0.686 m	12 m	7.0 m	19 m	8
35-49 años	400 m	0.762 m	45 m	35 m	40 m	10
50-59 años	300 m	0.762 m	50 m	35 m	40 m	7
60-69 años	300 m	0.686 m	50 m	35 m	40 m	7
70 años y mas	200 m	0.686 m	20 m	35 m	40 m	5
HOMBRES						
35-49 años	110 m	0.991 m	13.72 m	9.14 m	14.02 m	10
50-59 años	100 m	0.914 m	13 m	8.50 m	10.50 m	10
60-69 años	100 m	0.840 m	12 m	8 m	16 m	10
70-79 años	80 m	0.762 m	12 m	7 m	19 m	8
80 años y mas	80 m	0.686 m	12 m	7 m	19 m	8
35-39 años	400 m	0.914 m	45 m	35 m	40 m	10
50-59 años	400 m	0.840 m	45 m	35 m	40 m	10
60-69 años	300 m	0.762 m	50 m	35 m	40 m	7
70-79 años	300 m	0.686 m	50 m	35 m	40 m	7
80 años y mas	200 m	0.686 m	20 m	35 m	40 m	5



9.1 Peso de implementos para cada categoría y género

El peso de cada implemento para cada categoría y género se adjunta en el siguiente

Cuadro 5: Peso de los implementos para cada categoría y género.

Edad	Bala	Disco	Martillo	Jabalina
MUJERES				
35-49 años	4 kg	1 kg	4 kg	600 g
50-59 años	3 kg	1 kg	3 kg	500 g
60-74 años	3 kg	1 kg	3 kg	500 g
75 años y mas	2 kg	0.75 kg	2 kg	400 g
HOMBRES				
35-49 años	7.26 kg	2 kg	7.26 kg	800 g
50-59 años	6 kg	1.5 kg	6 kg	700 g
60-69 años	5 kg	1 kg	5 kg	600 g
70-79 años	4 kg	1 kg	4 kg	500 g
80 años y mas	5 kg	1 kg	3 kg	400 g

9.2 Medida y altura para los obstáculos según la categoría y género

Las medidas y alturas para la carrera con obstáculos se muestran a continuación:

Cuadro 6: Medida y alturas para los obstáculos según la categoría

MUJERES				
35 años y mas	2000 metros	0.762 m	18 pases sobre obstáculos	5 saltos en la ría
HOMBRES				
35-59 años	3000 metros	0.914 m	28 pases sobre obstáculos	7 saltos en la ría
60 años y mas	2000 metros	0.762 m	18 pases sobre obstáculos	5 saltos en la ría



10. Oficialización de pruebas

- Para que una prueba se pueda realizar deberá contar con al menos 2 atletas inscritos de la misma categoría, a más tardar el sábado 17 de octubre, de lo contrario la prueba NO se realizará.
- El director de la competencia informará la oficialización de pruebas después de recibir las inscripciones finales y de las pruebas que no se realizarán. Al atleta cuya prueba no sea realizada, se le permitirá inscribirse en otra prueba convocada y oficializada.
- Dos o más atletas de diferente categoría podrán competir juntos pero los resultados y premios se entregan por separado.
- No se harán cambios al programa después de realizar los cambios pertinentes al recibir las inscripciones finales, salvo motivos de fuerza mayor.
- Se podrá conformar equipos de Relevos con integrantes de distintas categorías y de distintos países, sin embargo, la categoría en la cual competirán será la del participante de menos edad. Los equipos de Relevos deberán ser reportados dos horas antes del inicio de la respectiva prueba. Y serán premiados de acuerdo con la tabla de premiación, siendo que, si el equipo es conformado por atletas de Centroamérica y algún país invitado, se le premiará como país invitado.
- Los atletas solamente podrán participar en las pruebas que se hayan inscrito.

Después de finalizado el proceso de inscripción NO se permitirá el cambio ni la inclusión de pruebas.



11. Reglamento Pruebas de Pista y Campo

El Campeonato se regirá por las disposiciones establecidas en las Reglas de Competición de la WMA. Las situaciones técnicas que se presenten serán resueltas por dichas disposiciones y a falta de estas por el Reglamento World Athletics 2026.

11.1 Pruebas de Pista

- Se darán tres órdenes en español en la salida de las carreras de velocidad: a sus puestos, listos y el disparo. Para las pruebas de medio fondo y fondo, sólo se darán dos órdenes de salida: a sus puestos y el disparo.
- En todas las pruebas de pista, los atletas se ubicarán en los hits eliminatorios, de acuerdo con la marca registrada en el formulario de inscripción. Los competidores de un mismo país se distribuirán según su marca. Clasificarán los ocho mejores lugares. Los carriles se asignarán en la final según los tiempos obtenidos en la etapa clasificatoria.
- No es obligatorio utilizar tacos de salida. Tienen la opción de utilizar salida agachada, erguida o con manos en contacto con la pista.
- En las carreras de velocidad, los atletas que hagan una salida en falso serán advertidos por el juez de salida. Si cometen una segunda salida en falso, serán descalificados.
- Las pruebas de relevos serán inscritas por el delegado de cada país representado, dos horas antes de la hora establecida, sólo podrá inscribir un equipo por categoría. En los equipos pueden participar atletas de diferentes categorías, pero el rango de edad se rige por el más joven.



11.2 Pruebas de Campo

- En las pruebas de saltos y lanzamientos los atletas tendrán derecho a dos intentos de práctica en el mismo orden de la lista de competencia antes del inicio de la prueba.
- En las pruebas de campo se permitirá 3 intentos preliminares y 3 finales, clasifican los primeros 8 lugares de cada categoría.

11.3 Salto de Altura y Salto con Pértiga

En las pruebas de Salto Alto y Salto con Pértiga, podrían competir al mismo tiempo, atletas de diferentes categorías. La prueba iniciará con la altura mínima de la categoría de mayor edad presente, a partir de ésta, cada categoría entrará en competencia al llegar el listón a la altura mínima que le corresponde a cada categoría.

CUADRO 7: Alturas iniciales y progresiones en pruebas de salto

FEMENINO				
Edad	Salto de Altura		Salto con Pértiga	
	Altura inicial	Progresión	Altura inicial	Progresión
35-39 años	1.20 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
40-44 años	1.10 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
45-49 años	1.10 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
50-54 años	1.00 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
55-59 años	1.00 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
60-64 años	0.90 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
65-69 años	0.80 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
70 años y mas	0.70 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm



CUADRO 8: Alturas iniciales y progresiones en pruebas de salto

MASCULINO				
Edad	Salto de Altura		Salto con Pértiga	
	Altura inicial	Progresión	Altura inicial	Progresión
35-39 años	1.60 metros	5 en 5 cm	2.25 metros	15 en 15 cm
40-44 años	1.50 metros	5 en 5 cm	2.25 metros	15 en 15 cm
45-49 años	1.40 metros	5 en 5 cm	2.25 metros	15 en 15 cm
50-54 años	1.35 metros	5 en 5 cm	2.25 metros	15 en 15 cm
55-59 años	1.30 metros	5 en 5 cm	2.10 metros	15 en 15 cm
60-64 años	1.20 metros	5 en 5 cm	2.10 metros	15 en 15 cm
65-69 años	1.10 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
70 -74	1.00 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
75-79 años	0.90 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm
80 años y mas	0.80 metros	5 en 5 cm	1.80 metros	15 en 15 cm

12. Confirmación de participación

Durante la celebración del Congresillo Técnico, el delegado de cada equipo deberá EXCLUIR a los atletas que no competirán en la primera jornada. Las exclusiones de los atletas que estarán compitiendo los días siguientes, deberán realizarse 24 horas antes del inicio de la jornada.



13. Implementos

Todos los implementos que serán utilizados en el Campeonato Centroamericano Máster de Atletismo estarán avalados por la World Athletics. Los atletas que deseen utilizar implementación personal (discos, jabalinas, balas, martillos, pértigas) deberán informarlo a su delegado para que éste los presente al director técnico del evento para la revisión, medición y autorización final del implemento, deberá presentarse en la jornada previa de la prueba a realizar, en el área de la cámara de llamadas. Los participantes de Salto con Pértiga deben traer su propia Pértiga. El tamaño máximo para las púas cónicas de los spikes, no deberá exceder de 7 mm para cualquier prueba de pista o campo.

14. Cámara de llamadas

El juez jefe de la Cámara de Llamadas supervisará el paso de la zona de calentamiento a la zona de competición a fin de asegurar que, hechas las verificaciones de la cámara de llamadas en donde se deberá asegurar que los atletas llevan puesto el uniforme oficial de su país, que los dorsales se llevan puestos correctamente y coinciden con la lista de salida y que los tenis, el dorsal y las púas cónicas de los spikes, la publicidad de la ropa de los atletas será conforme con las reglas y normativas. En el área de acceso de atletas a la Pista Atlética, estará ubicada la Cámara de llamadas en la que habrá mesas donde los competidores deberán registrarse. Los atletas entrarán y saldrán de la pista acompañados por jueces. Previo al ingreso a la zona de competencia se realizará una llamada para que los atletas se reporten y será una hora antes de la prueba. Posteriormente el ingreso de los atletas a la zona de competencia en los tiempos definidos en la siguiente tabla:

Cuadro 9: tiempo para ingresar a la zona de competencia

Prueba	Reportarse en cámara de llamada	Ingreso a la zona de competencia
Velocidad	25 minutos antes	10 minutos antes
Vallas y obstáculos	20 minutos antes	15 minutos
Medio Fondo	25 minutos antes	10 minutos
Relevos	25 minutos antes	15 minutos
Salto de Altura	35 minutos antes	30 minutos
Salto Largo	35 minutos antes	30 minutos
Salto con Pértiga	50 minutos antes	45 minutos
Lanzamientos	25 minutos antes	30 minutos



En ninguna circunstancia se permitirá el ingreso a la zona de competencia de un atleta que no cumpla con los parámetros establecidos y se aplicará el reglamento de la World Athletics 2026.

15. Reclamos

Los reclamos serán recibidos según lo estipulado por el reglamento de la World Athletics en su artículo 146 y deberá ser entregado un depósito de \$100 para que se pueda tramitar. El tribunal de apelaciones será nombrado durante el congresillo técnico.

16. Oficiales de competencia

Los oficiales de competencia serán presentados por el Comité Organizador durante la realización del Congresillo Técnico.

17. Uniformes y números de competencia

Todos los atletas deberán de participar con un uniforme que los identifique como miembro de la delegación que representa y debe ser aprobado por su Asociación Máster o Federación Nacional. La publicidad en los uniformes de competencia y presentación a la premiación, deberán de cumplir con las reglas WMA/World Athletics, en cuanto contenido y tamaño. Los uniformes de competencia que presenten las delegaciones deberán acatar las disposiciones del Reglamento de Competencia de la World Athletics. El uniforme deberá tener únicamente los colores de su país. Cada atleta, deberá portar dos números de competencia, uno en el pecho y otro en la espalda, el cual no se podrá doblar, cortar o alterar.

Para los eventos de lanzamientos, se deberá portar sólo un número de competencia en la espalda.

18. Premiación

Se premiará con medalla color Oro al primer lugar, medalla color plata al segundo lugar y medalla color bronce al tercer lugar, en cada categoría femenina y masculina.

Se podrá conformar equipos de Relevos con integrantes de distintas categorías y de distintos países, sin embargo, la categoría en la cual competirán será la del participante de menos edad.



Los equipos de Relevos deberán ser reportados dos horas antes del inicio de la respectiva prueba. Y serán premiados de acuerdo con la tabla de premiación, siendo que, si el equipo es conformado por atletas de Centroamérica y algún país invitado, se le premiará como país invitado.

Los atletas solamente podrán participar en las pruebas que se hayan inscrito. Después de finalizado el proceso de inscripción NO se permitirá el cambio ni la inclusión de pruebas.

Cuadro 10: Premiaciones

Posición	Medalla
Primer lugar	Medalla de oro
Segundo lugar	Medalla de plata
Tercer lugar	Medalla de bronce

Cuando en una prueba individual, hay atletas que no pertenecen a Centroamérica, se premiará respetando el lugar del atleta Centroamericano, aun cuando el atleta invitado se le brinde la medalla obtenida de acuerdo con la clasificación general.

Excepto en el caso de los relevos en donde si el equipo es conformado por uno o dos o tres atletas de países centroamericanos y un atleta de país invitado, se les premiará como país invitado. Ejemplo:

CUADRO EJEMPLO

PRUEBA DE 100 METROS PLANOS	MEDALLA
1. Honduras	Oro
2. México	Plata
3. Guatemala	Plata
4. Costa Rica	Bronce

19. Pista para reconocimiento-calentamiento

El jueves 27 de noviembre se habilitará la pista a partir de las 6:00 a.m. hasta las 5:00 p.m.

El viernes 28, sábado 29 y domingo 30 de noviembre, la pista estará habilitada única y exclusivamente para la jornada de competencia oficial.



20. Entrega de kit de Inscripción

En el congresillo técnico se entregará a los delegados de cada país, los paquetes de inscripción con los números y credenciales de los atletas que hayan cancelado la inscripción. Además de las siembras preliminares para su revisión.

21. Congresillo Técnico

Se realizará el jueves 26 de noviembre a las 2:00 p.m., en la sala de conferencias del Estadio Olímpico Metropolitano de Sula. Para dar inicio se tendrá que contar con la mitad más uno de los países inscritos, si pasada la media hora no se reúne el quórum el Congresillo iniciará con los delegados asistentes.

22. Agenda

1. Bienvenida y presentación de la mesa principal por parte de la presidente del Comité Organizador.
2. Presentación de los Oficiales de la competencia.
3. Programa de competencias y confirmación de pruebas oficiales.
4. Descripción de la zona de competencia, centro de información técnica y cámara de llamadas, puntuaciones por equipo.
5. Pruebas de campo.
6. Anuncios varios: transporte, alimentación, premiaciones
7. Preguntas.
8. Conformación del tribunal de apelaciones (3 titulares y dos suplentes de países diferentes).
9. Confirmación de siembras preliminares por países.
10. Cierre

23. Inauguración del evento

Se realizará el jueves 26 de noviembre a las 6:30 p.m. en el Gimnasio Polideportivo del Complejo Deportivo Metropolitano de Sula. **(Después informaremos más detalles sobre la agenda de inauguración)**



24. Carta Renuncia de Responsabilidad

La renuncia deberá ser firmada para poder participar en el Campeonato Centroamericano de Atletismo Máster

Yo _____ atleta de (país) _____

bajo juramento declaro que, según exámenes médicos, tengo una buena salud y estoy preparado físicamente para participar en el XXIV Campeonato Centroamericano de Atletismo Máster a realizarse del 26 al 29 de noviembre de 2026 en la Ciudad de San Pedro Sula, Honduras.

Por este medio exonero a todos los auspiciadores y organizadores de este evento de toda responsabilidad por cualquier lesión, pérdida o daño a mi integridad personal que pueda ocurrir en el curso de (o en conexión con), en el Campeonato Centroamericano de Atletismo Máster.

Nombre del atleta _____ Firma _____



25. Hospedaje

A continuación se les brinda la información sobre opciones de hospedaje por donde pasara el transporte interno.

Nombre	E-mail	Contacto	Dirección
Hotel Bolívar	reservaciones@hotelbolivarhn.com / recepcion@hotelbolivarhn.com	WhatsApp (504) 9479-6888	2 calle, 2 Ave. N.E. Bo. Guamilito
Hotel Gran Mediterraneo	recepcion@hotelgranmediterraneo.com	Tel. (504) 2550 8585	6 calle, 4 Avenida N.O., Bo. Guamilito
Hotel Maya Copan Guamilito	reservaciones@hotelmayacopanhn.com https://web.facebook.com/hotelgranmediterraneo/?locale=es_LA&rdc=1&rdr#	WhatsApp (504) 9452-0408 Tel. (504) 2552-1520	5 calle, 8 Ave. N.O. Bo. Guamilito, San Pedro Sula.
Hotel Guest House inn	guesthouseinnhn@gmail.com	Tel. (504) 3238-6423	
Hotel Mirador Inn		WhatsApp 9860-7097	1 y 2 calle, 7 Ave. Bo. El Centro
Hotel Maya Copan Centro	reservaciones@hotelmayacopanhn.com	WhatsApp (504) 9452-0408 Tel. (504) 2553-2049	4 calle, 5 y 6 Ave, S.O, Bo. El Centro
Hotel Terraza	https://web.facebook.com/hotelyrestauranteterraza/?locale=es_LA&rdc=1&rdr#	WhatsApp (504) 3382-6831 Tel. (504) 2550-3108	4 y 5 calle, 6 Ave. Bo. El Centro, San Pedro Sula.
Hotel Caribbean	https://www.facebook.com/people/Hotel-Caribbean/61575779608574/	WhatsApp (504) 3183-04-09 Tel. (504) 2557-5542	5 calle, 5 y 6 ave. Bo. El Centro, San Pedro Sula.
Hotel Camino Maya	hotelcaminomaya@gmail.com	WhatsApp (504) 9857-4978 Tel. (504) 2550-1314	5 y 6 calle, 7 Ave. Bo. El Benque, San Pedro Sula.
Muna Hotel	reservaciones@munahotel.com gerencia@munahotel.com Facebook: Muna Hotel	WhatsApp (504) 9229-2986	6 calle, 7 Ave, S.O. Bo. El Benque
Hotel Real Honduras		WhatsApp (504)8832-867	6 y 7 calle, 6 Ave, Bo. El Centro
Hotel Grand Valley		WhatsApp (504)9355-9144	6 y 7 calle, 6 Ave, Bo. El Centro, frente a Laboratorio Fiallos.
Veranda Hotel		WhatsApp (504)9466-2107	7 y 8 calle, 6 Ave, S.O. Bo. El Benque

Comentado [U1]:



Hotel Valencia	Hotelvalenciahn1967@gmail.com Facebook: Hotel Valencia	WhatsApp (504)9406-2609	5 y 6 calle, 7 Ave, S.O. Bo. El Benque
Hotel Monte Carlo	hotelmontecarlo2015@gmail.com	WhatsApp (504)9463-6096	6 calle, 7 Ave, S.O. Bo. El Benque
Hotel West End		WhatsApp (504)9492-5387	5 calle, 6 Ave, Bo. El Centro
Hotel Crowne Plaza	repcion@mhotelsgroup.com maria.siman@mhotelsgroup.com	Telefono (504) 2550-8080	Blvd. Morazan 1 Calle 10 y 11 Ave.
Residenza Condominios	Gerente General: Silvia Castellanos Castellhomesh@gmail.com	WhatsApp (504)3155-5379	9 y 10 calle, 24 Ave, Bo. Rio de Piedras
Hotel Victoria	reservaciones@victoriahotelpress.com hondutobi@hotmail.com https://web.facebook.com/hotelvictorianh/?locale=es_LA&rdc=1&rdr#	WhatsApp (504)8941-3100 Tel. (504) 8920- 0283	2 calle, 19 Ave, S.O.Bo. Rio de Piedras
Hotel Clarion	reservaciones@hotelclarionsps.com	Telefono. 8749- 4120	2 calle, 17 Ave, S.O. Bo. Rio de Piedras
Hotel Hilton Princess	saphf_gm@hilton.com	Tel. (504) 2545 -6900	Ave. Circunvalacion, 10 calle S.O., San Pedro Sula
Hyatt Place San Pedro Sula	spsreservation@hyatt.com	Tel. (504) 2570- 7600	10 Calle S.O Avenida Circunvalación, Colonia Trejo., 21104
La Cordillera Boutique Hotel	reservaciones@hoteleslacordillera.com	Tel. (504) 2516- 0405	Col. Los Arcos 16 calle, 22 avenida SO, San Pedro Sula
Hotel La Casa de los Arcos	reservas@lacasadelosarcos.com	Tel. (504) 9905- 3285	Col. Los Arcos 16 calle, 19 y 21 avenida SO, San Pedro Sula
MH Boutique Hotel	https://web.facebook.com/p/MH-Boutique-Hotel-100063549251813/?rdc=1&rdr#	Tel. 2686 8281	16 calle, 19 y 20 avenida, S.O. Colonia Los Arcos.
Guacamaya Inn Hotel	info@guacamayainnhotel.com	Tel. (504) 2556- 8406	Boulevard Los Arcos 16 calle Frente a Copantl,
Hotel Copantl	reservaciones@copantl.com eventos@copantl.com ventas@copantl.com	Tel. (504) 2516-8900 Tel. (504) 9978 -5916	Col. Los Arcos, Blvd. del Sur, San Pedro Sula

JUNTA DIRECTIVA A.A.M.H.